




# السحر



روندا بايرن




# السحر



روندا بايرن



*"بهذه الوسيلة ستنال*
*مجد العالم كله"*

اللوحة الزمردية (٥٠٠٠ ـ ٣٠٠٠ ق م تقريبًا)

هذا الكتاب مُهدى إليك

فربما يفتح لك بابًا على عالم جديد
ويجلب لك بهجة تغمر كيانك كله.

هذه نيتي من أجلك
ومن أجل العالم كله.

# شكر وتقدير

عندما جلست للمرة الأولى لتأليف هذا الكتاب، بدأ الإبداع كأمر مبهج ولكنه فردي أيضًا: فلم يكن هناك سوى العالم وأنا. ولكن، تدريجيًّا، بدأت الدائرة تتسع لتشمل المزيد والمزيد من الأشخاص، جميعهم يشاركون بتجاربهم، حتى أمسكت أنت في النهاية بين يديك بإبداع متمثل في كتاب جديد. الأشخاص التالي ذكرهم كانوا جزءًا من دائرة إبداع لا تتوقف عن الاتساع أدت في النهاية إلى وصول هذا الكتاب إليك.

*شكرًا، شكرًا، شكرًا*: لابنتي سكاي التي عملت معي جنبًا إلى جنب بلا كلل من أجل تحرير هذا الكتاب، بالإضافة إلى جوش جولد الذي ساهم بمعرفته العلمية ومهاراته البحثية في مساعدتي على الربط بين اكتشافات العلم وكلمات الدين. وشكرًا لمحررتي سيندي بلاك من مؤسسة بيوند ووردس من أجل أسلوبها التحريري البسيط وأسئلتها الاستكشافية، التي جعلتني كاتبة أفضل. شكرًا أيضًا لنيك جورج من أجل رؤيته الإبداعية التي أبرزت السحر من خلال الرسومات الداخلية والغلاف الأمامي.

شكرًا لشاموس هور وكارلا ثورنتون من جوزير ميديا، من أجل النسخة النهائية للرسومات وتصميم الكتاب. شكرًا لفريق عمل كتاب السر*

---

* متوافر لدى مكتبة جرير

الــذي ساعدني فــي تقديم كتاب جديد إلــى العالم، والــذي يمثل العمود الفقري لعملي، وأوجه شكري الخاص لصديقتي جان تشايلد التي ترأست فريــق النشر كله، وإلــى أندريا كير التي ترأست فريقنــا الإبداعي الهائل وبـول هارينجتون وصديقتي جلينــدا بيل حيث تعاونا مــع المصور رافيل كيلباتريك وباقي أفراد فريقنا ليبدعوا الصور الرائعة الموجودة في هذه الكتــاب. وأقدم شكــري أيضًا إلى أفراد فريق عمل كتــاب السر الآخرين الذيــن لا يقــدر عملهم المختفــي وراء الكواليس بثمن، وهــم: دون زيك، مــارك أوكونــور، مايك جاردينير، لــوري شارابوف، كــوري جوهانسينــج، تشاي لي، بيتر بايرن وابنتي هايلي.

*شكــرًا، شكــرًا، شكرًا* لناشــريّ في أتريا بوكــس و سايمون آنــد شاستر: كارولــين ريدي، جوديث كور، دارلين ديليلو، تويسن فان، جيمس بيرفين، كيمبيرلــي جولدستين وآيزولد سوير. أشعر بالسعادة لأنني لدي مثل هذا الفريق المدهش.

*شكــرًا، شكرًا، شكرًا* إلى أنجيل مارتين فيلايوس لما قدمه لي من إرشاد روحــي وحب وحكمة، ولصديقتي بولين فيرنون. وشكري أيضًا لأصدقائي الأعزاء وأفراد عائلتي لدعمهم وتشجيعهم المستمر لي في عملي. وعميق امتنانــي وشكــري لهــؤلاء الأشخاصــ العظمــاء المنتمين لقــرون مضت والذيــن اكتشفوا حقيقة الحياة وتركوا لنــا كلماتهم المكتوبة حتى يمكننا اكتشافهــا عندما يحين الوقت الملائم - تلــك اللحظة الغامضة المغيرة للحياة عندما تكون لدينا عيون ترى وآذان تسمع.

# المحتويات

# هل تؤمن بالسحر؟

*"هؤلاء الذين لا يؤمنون بالسحر لن يجدوه أبدًا"*

روالد دال (١٩١٦ - ١٩٩٠)

كاتب

أتتذكر عندما كنت طفلًا تنظر إلى الحياة في دهشة وانبهار؟ كانت الحياة رائعة وممتعة، وكانت أصغر الأشياء تبدو مثيرة لك على نحو هائل. كان يبهرك صقيع يكسو العشب، أو فراشة ترفرف بأجنحتها في الهواء، أو ورقة شجر أو حجر واقع على الأرض.

كانت الإثارة تملؤك عندما تفقد إحدى أسنانك؛ لأن هذا يعني أنك ستحصل على أخرى غيرها، كما كنت تُحصي الأيام حتى تأتيك ليلة العام الجديد الرائعة لكي تحصل على هديتك؛ دون أن يكون لديك أية فكرة عن الكيفية التي سيحصل بها كل طفل على هدية في ليلة واحدة وأنك لن تُنسى.

كانت الأيائل تستطيع الطيران والكائنات الغريبة تعيش في الحديقة والحيوانات الأليفة تشبه الأشخاص والألعاب لها شخصيات، والأحلام

تصبح حقيقة كما كنت تستطيع لمس النجوم. كان قلبك ممتلئًا بالبهجة، وخيالك لا يعرف حدودًا، وكنت ترى الحياة رائعة!

جميعنا كأطفال تملكنا هذا الشعور الساحر بأن كل شيء جيد، وأن كل يوم يعدنا بالمزيد من المتعة والمغامرة، وأنه لا يوجد شيء على الإطلاق يمكن أن يعوق فرحتنا بكل هذا السحر. ولكن عندما كبرنا وأصبحنا بالغين عرفت المسئوليات والمشاكل والصعوبات طريقها إلينا، فذهب عنا خيالنا واختفى وتلاشى السحر الذي كنا نؤمن به ونحن أطفال. وهذا هو السبب وراء أننا كبالغين نحب البقاء حول الأطفال؛ حيث نستطيع الإحساس بهذا الشعور الذي كان ينتابنا من قبل، حتى إن كان هذا لدقيقة واحدة.

أنا هنا لأخبرك بأن السحر الذي كنت تؤمن به من قبل حقيقي، وأن هذه النظرة الواقعية للحياة التي يتبناها البالغون هي المزيفة. سحر الحياة حقيقي- إنه حقيقي كما أنك أنت حقيقي. ويمكن، في الواقع، أن تكون الحياة أكثر روعة بكثير مما كنت تعتقد عندما كنت صغيرًا، كما يمكن أن تكون أكثر إبهارًا وجاذبية وإمتاعًا من أي شيء رأيته من قبل. عندما تعرف ماذا تفعل لتجلب سحر الحياة، ستعيش حينها حياة أحلامك. وحينها، ستتساءل كيف أمكنك من قبل التخلي عن تصديق سحر الحياة!

ربما لن ترى الأيائل تطير، ولكنك *سترى* الأشياء التي تريدها دائمًا تظهر أمام عينيك، وسترى الأشياء التي طالما حلمت بها تتحقق فجأة. لن تعرف مطلقًا كيف يمكن أن يتحد كل شيء من أجل أن تصبح أحلامك حقيقة؛ لأن السحر يعمل في العالم غير المرئي - وهذا هو الجزء الأكثر إثارة!

هل أنت مستعد لتجرب سحر الحياة مرة أخرى؟ هل أنت مستعد ليغمرك الشعـور بالانبهار والدهشة كل يوم بالضبط كمـا كنت تشعر عندما كنت طفلًا؟ استعد الآن للسحر!

مغامرتنا تبدأ منذ ألفي عام مضت، عندما كانت المعرفة المغيرة للحياة مخبأة في نصوص تمتلئ بالحكمة...

# الكشف عن سر عظيم

الفقـرة القادمـة مقتبسة من أحـد كتب الحكمة القديمـة، وقد ظلت مربكـة ومحيـرة وغير مفهومـة للعديد مـن الأشخاص على مـدار قرون عديدة.

*"مـن لديـه سيمنح المزيد، وستكون لديـه وفرة. ومن ليس لديه، فإنَّ ما لديه أيضًا سيسلب منه"*

عليك أن تعترف بأنك عندما تقرأ هذه الفقرة، تبدو لك غير عادلة؛ حيث يبدو أنها تقول إن الأغنياء سيصبحون أغنى، والفقراء سيصبحون أفقر. ولكن هناك لغزًا في حاجة إلى الحل في هذه الفقرة، وسرًّا في حاجة إلى الكشف. وعندما تكشف السر وتحل اللغز، سينفتح لك عالم جديد.

الإجابـة عن هذا السر الذي طالما حير العديدين لقرون طويلة توجد في كلمة واحدة مخبأة: **الامتنان.**

*"مـن لديه **امتنـان** سيمنح المزيـد، وستكون لديه وفـرة. ومن ليس لديه **امتنان**، فإن ما لديه أيضًا سيسلب منه"*

عـن طريق الكشـف عن كلمة واحدة مخبأة، صـار النص المبهم واضحًا متلألئًا. لقد مر ألفا عام منذ أن سُجلت هذه الكلمات في ذاكرة التاريخ، ولكنها تبدو اليوم حقيقية كما لم تَبْدُ من قبل: إذا لم تكرس الوقت لتكون ممتنًا لما لديك لن تحصل على المزيد، وما لديك، سيضيع منك. والوعد بالسحـر الذي سيحـدث عند الشعور بالامتنان يتجلـى في هذه الكلمات:
*إذا كنت ممتنًا ستمنح المزيد، وستكون لديك وفرة!*

وفي القرآن الكريم، يظهر وعد الامتنان جليًا في قوله تعالى:

*"وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد"*

سورة إبراهيم، الآية ٧.

أيًـا كان الديـن الذي تتبعه، وسواء أكنت متدينًـا أم لا، فإن هذه الكلمات الموجودة فـي كتب الحكمة القديمة والقـرآن الكريم تنطبق عليك وعلى حياتك. إنها تصف قانونًا أساسيًا من قوانين العلم والكون.

## إنه قانون كوني

يعمل الامتنان من خلال قانـون يحكم حياتك كلها؛ وفقًا لقانون الجذب، الـذي يتحكم في الطاقـة كلها الموجودة في هذا الكـون، بدءًا من تكوين الـذرة وحتى حركة الكواكب، فإن "الشيء يجـذب مثيله". وبسبب قانون الجـذب، نجـد أن خلايا المخلوقات الحيـة تتماسك معًـا، بالضبط كما يحـدث في المادة التي تتكون منهـا الأشياء المادية. وفي حياتك، ينطبق هـذا القانون على أفكارك ومشاعرك؛ لأنهـا عبارة عن طاقة أيضًا، ومن ثم فإن كل ما تفكر فيه وما تشعر به، تجذبه إليك.

إذا فكرت على هذا النحو: "أنا لا أحب عملي" "لا أحصل على المال الكافي"، "لا أستطيع أن أجد شريك حياتي المثالي"، "لا أستطيع سداد فواتيري" "أشعر بأنني سأصاب بمرض ما"، "إنه لا يقدرني"، "لا أشعر بالراحة مع والديّ"، "طفلي يمثل لي مشكلة"، "حياتي مليئة بالفوضى" أو "زواجي يمر بمنعطف خطير"، فإنك إذن تجذب إليك المزيد من هذه الأشياء.

ولكن إذا فكرت فيما أنت ممتن لأجله مثل: "أحب عملي"، "عائلتي تدعمني كثيرًا" "لقد مررت بأفضل إجازة"، "أشعر اليوم بالروعة"، "أعيد لي مبلغ ضريبي كبير لم أحصل عليه من قبل"، "قضيت عطلة أسبوع رائعة في معسكر مع ابني"، وشعرت بصدق بالامتنان لكل هذه الأشياء، فإن قانون الجذب يقول إنك لابد أن تجذب المزيد من هذه الأشياء في حياتك. فهذا القانون يعمل بالطريقة نفسها التي تنجذب بها المعادن إلى المغناطيس. امتنانك هو حجر المغناطيس، وكلما كان لديك المزيد من الامتنان، جذبت إليك وفرة من الأشياء الجيدة.

ستسمع أقاويل على غرار: "كما تدين تدان"، و"أنت تحصد ما تغرس" و"ما تفعله يعود إليك". حسنًا، كل هذه الأقاويل تصف القانون نفسه، كما أنها تصف أيضًا مبدأ كونيًّا اكتشفه العالم الرائع "إسحاق نيوتن"

تضمنت الاكتشافات العلمية لـ "نيوتن" القوانين الأساسية للحركة في الكون، أحد هذه القوانين يقول:

*كل فعل له رد فعل مساوٍ له في المقدار ومعاكس له في الاتجاه.*

عندما تطبق قانون نيوتن على فكرة الامتنان، فإنه يقول: كل فعل متمثل في *منح* الامتنان، دائمًا ما ينتج عنه رد فعل معاكس متمثل في *التلقي*. وما تتلقاه دائمًا ما يكون مساويًا لقدر الامتنان الذي تمنحه. وهذا يعني أن فعل الامتنان الخالص يُطلِق رد فعل متمثلًا في التلقي! وكلما كان امتنانك أكثر صدقًا وعمقًا (بعبارة أخرى، كلما منحت *المزيد* من الامتنان)، تلقيت *المزيد*.

## *الخيوط الذهبية للامتنان*

منذ آلاف آلاف السنين حيث التسجيلات الأولى للبشرية، كانت قوة الامتنان مبدأ أخلاقيًّا يوعظ به ويمارس، وانتقلت هذه القوة عبر القرون وهي تنتشر بين القارات وتنتقل من حضارة وثقافة إلى ما يليها من الحضارات والثقافات. فالأديان والثقافات والحضارات جميعها يمثل الامتنان جوهرها.

يقول الرسول محمد (صلى الله عليه وسلم): "ما أنعم الله على عبد نعمة فحمد الله عليها، إلا كان الحمد أفضل من تلك النعمة"

ويقول أحد الفلاسفة الشرقيين: إنه لا يوجد لديك دافع لفعل أي شيء سوى الشعور بالامتنان والبهجة.

كما يقول "لاو تسو" الفيلسوف الصيني: إنه إذا ما ابتهجت بالأشياء كما هي، فإنك ستمتلك العالم كله.

ويذكر أحد الحكماء أيضًا أنه ما عرض عليه شيء إلا وتقبله بالبهجة.

كما تحدث أيضًا نبي الله داود عن شكر الله على كل شيء خلقه لنا ما بين السموات والأرض.

ونبي الله عيسى عليه السلام كان يحمد الله أيضًا على كل معجزة منحها إياه.

من سكان أستراليا الأصليين وحتى قبائل الماساي وقبائل الزولو في إفريقيا، ومن قبائل النفاجو والشاوني والشيروكي الأمريكية إلى سكان تاهيتي، والإسكيمو والماوري، يمثل الامتنان الجوهر الذي تقوم عليه معظم التقاليد الأصيلة لهذه الشعوب.

*"عندما تستيقظ في الصباح، اشعر بالامتنان لضوء الصباح وما تنعم به من حياة وقوة. اشعر بالامتنان للطعام الذي تتناوله وبهجة الحياة. وإذا لم تَرَ أن هناك داعيًا للشعور بالامتنان، فالعيب يكمن فيك أنت"*

تيكومسيه (١٧٦٨-١٨١٣)
زعيم من قبائل الشاوني الهندية الأمريكية

يزخر التاريخ بشخصيات مشهورة كانت تمارس الامتنان، ووضعتهم إنجازاتهم بين أعظم البشر على الإطلاق، ومن أمثلة هؤلاء: غاندي، مارتن لوثر، ليوناردو دا فينشي، أفلاطون، شكسبير، إيسوب، بليك، إمرسون، ديكينز، بروست، ديكارت، لينكولن، يونج، نيوتن، أينشتاين، وغيرهم الكثيرين.

لقد أدت الاكتشافات العلمية التي توصل إليها "ألبرت أينشتاين" إلى تغيير نظرتنا للكون، وعندما سئل عن إنجازاته الهائلة، لم يتحدث سوى بتقديم الشكر لآخرين. أحد أفضل العقول العبقرية التي شهدها الزمان

كان يشكر أشخاصًا آخرين أكثر من مائة مرة في اليوم على العمل الذي يقدمونه!

أتعجب من أن العديد من أسرار الحياة قد تكشفت للعالم "ألبرت أينشتاين"؟ أتعجب من أن "ألبرت أينشتاين" توصل إلى مجموعة من أفضل الاكتشافات العلمية في التاريخ؟ لقد كان يمارس الامتنان في كل يوم من أيام حياته، وفي المقابل تلقى العديد من النعم.

عندما سئل "إسحاق نيوتن" عن الكيفية التي توصل بها إلى اكتشافاته العلمية، قال إنه يقف على أكتاف العظماء. "إسحاق نيوتن"، هذا العالم الذي اختير حديثًا ليكون أعظم مساهم للعلم والبشرية، يشعر أيضًا أنه ممتن لهؤلاء الرجال والنساء الذين عاشوا قبله.

جميع العلماء والفلاسفة والمخترعين والمبتكرين الذين مارسوا الامتنان حصدوا نتائجه، ومعظمهم كان واعيًا بقوته الكامنة. ولكن، لا تزال قوة الامتنان هذه غير معروفة بالنسبة لكثير من البشر اليوم، ولكي تجرب سحر الامتنان في حياتك عليك أن تمارسه!

## اكتشافي

تعد قصتي مثالًا رائعًا للشكل الذي تبدو عليه الحياة عندما يكون الشخص جاهلًا بالامتنان، وماذا يحدث عندما تجعل الامتنان جزءًا من حياتك.

ولو سُئلتُ منذ ست سنوات مضت عما إذا كنت شخصية ممتنة أم لا، كنت سأجيب: "نعم، بالطبع، أنا شخصية ممتنة؛ فأنا أقول شكرًا عندما

أتلقى هدية، أو يفتح لي شخص الباب، أو عندما يؤدي أي شخص خدمة لي"

الحقيقة هي أنني لم أكن شخصية ممتنة على الإطلاق، بل ولم أكن أعلم ما يعنيه فعلًا أن أكون شخصية ممتنة، وأن مجرد قول شكرًا في المناسبات العابرة لا يجعل مني بالتأكيد شخصية ممتنة.

لقد كانت حياتي بلا امتنان صعبة للغاية. كنت غارقة في الدين، وكان ديني يزيد شيئًا ما كل شهر. كنت أعمل بجد، ولكن مواردي المالية لم تتحسن أبدًا. وفي محاولتي للوفاء بالدين والالتزامات المتزايدة عليّ، كنت أشعر دائمًا بتيار من التوتر الدائم والمكبوت. وكانت علاقاتي تتأرجح مثل البندول ما بين علاقات عادية وعلاقات مهددة؛ لأنه لم يكن أبدًا يبدو أنه لدي وقت كافٍ أقضيه مع أي شخص.

وبينما كنت ممن يمكن أن يطلق عليهم مصطلح "متمتعون بصحة جيدة"، كنت أشعر بالإنهاك في نهاية كل يوم، وكنت دائمًا أحصل على نصيبي العادل من نزلات البرد والأمراض الموسمية الأخرى. كنت أمر بلحظات من السعادة عندما أخرج للتنزه مع أصدقائي أو عندما أقضي إجازة في مكان ما، ولكن حينها كان يغلبني الشعور بأنه عليَّ المزيد من العمل من أجل دفع ثمن هذه المتع.

لم أكن حية؛ فقد كنت أجاهد من أجل البقاء - من يوم إلى يوم، ومن إيصال نفقات إلى آخر، ولم أكن أنتهي من حل إحدى مشكلات الحياة، حتى يظهر المزيد منها.

ولكن يومًا ما حدث شيء غيَّر حياتي كلها. لقد اكتشفت أحد أسرار الحياة، ونتيجة لاكتشافي هذا فإن أحد الأشياء التي بدأت فعلها كانت

ممارسة الامتنان كل يوم. وكان من ثمرة هذا أن كل شيء في حياتي تغير، وكلما مارست الامتنان بشكل أكبر، كانت النتائج أكثر روعة. لقد أصبحت حياتي فعلًا كالسحر.

وللمرة الأولى في حياتي، أصبحت حرة من الديون، وبعد فترة قصيرة، صار لديَّ كل ما أحتاج إليه من مال لتحقيق ما أريد. واختفت تمامًا المشاكل التي كنت أواجهها في عملي وعلاقاتي وحالتي الصحية، وبدلًا من مواجهة المزيد من العقبات اليومية، أصبحت أيامي مليئة بالأمور الجيدة التي تنهال عليَّ أمرًا تلو الآخر. زادت طاقتي وتحسنت صحتي على نحو كبير، وكنت أشعر بأنني أفضل مما كنت عليه في العشرينات من عمري. وصارت علاقاتي أكثر قيمة من ذي قبل، وفي خلال شهور قليلة استمتعت بأوقات طيبة مع عائلتي وأصدقائي أكثر من كل السنوات الماضية.

والأهم من ذلك كله شعوري بأنني أكثر سعادة مما كنت أعتقد أنه يمكنني الشعور به. كنت منعَّمة؛ فلم أكن سعيدة من قبل على هذا النحو. لقد غيرني الامتنان، وتغيرت حياتي كلها كالسحر.

# اجلب السحر إلى حياتك

بغض النظر عمن تكون، وأينما تكن، وأيًّا ما تكون ظروفك الحالية، فإن سحر الامتنان سيغير حياتك كلها!

لقد تلقيت خطابات من آلاف الأشخاص الواقعين في أسوأ مواقف يمكن تخيلها، ولكنهم غيروا حياتهم تمامًا عن طريق ممارسة الامتنان. لقد رأيت معجزات تحدث على مستوى الصحة؛ حيث لم يكن هناك أية بارقة أمل. كما رأيت زيجات يتم إنقاذها، وعلاقات محطمة تتحول إلى علاقات رائعة، ورأيت هؤلاء الذين كانوا في فقر مدقع قد تحولوا إلى أشخاص مرفهين وأشخاصًا كانوا في غياهب الاكتئاب يعيشون الآن حياة مُرضية مليئة بالبهجة.

يمكن للامتنان أن يحول علاقاتك بشكل سحري لتصبح مبهجة وذات قيمة، مهما كانت حالتها الآن. كما يمكن للامتنان على نحو عجيب أن يجعلك ثريًّا، ومن ثم تحصل على المال الذي تحتاج إليه لفعل الأشياء التي تريدها. سيمنحك الامتنان مزيدًا من الصحة ومستوى من السعادة يفوق كل ما شعرت به في حياتك من قبل. سيُعمل الامتنان سحره ليرتقي بحياتك المهنية، وليزيد من نجاحك، وليجلب لك وظيفة أحلامك أو أيًّا كان ما تريد القيام به. في الواقع، أيًّا ما كان تريد أن تكونه أو تفعله أو

تحصل عليه، فإن الامتنان هو طريقتك لتلقي ما تريد. فالقوة السحرية للامتنان تحول حياتك إلى منجم ذهب!

عندما تمارس الامتنان، ستفهم لماذا صارت أشياء معينة في حياتك على نحو خاطئ، ولماذا ضاعت أشياء معينة من حياتك. وعندما تجعل الامتنان طريقة حياة، ستستيقظ كل صباح وأنت مستمتع بكونك حيًّا. ستجد نفسك غارقًا في حب الحياة. سيبدو كل شيء سهلًا يسيرًا. وستشعر بأنك في خفة الريشة وأسعد مما كنت من قبل. وبينما يمكن أن تعترض طريقك بعض الصعوبات، ستعرف كيف تتغلب عليها وتتعلم منها. ستكون كل أيامك كالسحر: كل يوم سيكون ممتلئًا بالمزيد من السحر أكثر مما كنت طفلًا.

## *هل تبدو حياتك كالسحر؟*

يمكنك أن تعرف الآن كم كنت تستخدم الامتنان في حياتك. فقط ألق نظرة سريعة على جميع الجوانب الرئيسية في حياتك: المال، الصحة، السعادة، الحياة المهنية، البيت، العلاقات. إن جوانب حياتك الممتلئة بالثراء والروعة هي تلك التي تمارس فيها الامتنان وتشعر بسحره. وأي جوانب أخرى في حياتك لا تجد فيها مثل هذا الثراء والروعة ترجع إلى نقصان الامتنان.

إنها حقيقة بسيطة: عندما لا تكون ممتنًّا، لن تتلقى المزيد في المقابل. لقد أوقفت سحر الامتنان عن الاستمرار في التأثير على حياتك. عندما لا تكون ممتنًّا، فإنك تعوق التيار الذي يحمل لك صحة أفضل، علاقات أفضل، مزيدًا من البهجة، مزيدًا من المال والترقي في وظيفتك وحياتك المهنية وعملك. لكي *تتلقى*، عليك أن *تمنح*. إنه القانون الكوني: الامتنان

هو منح الشكر، وبدون ذلك فأنت تمنع عن نفسك سحر الامتنان *والحصول على* أي شيء تريده في الحياة.

المحصلة النهائية لعدم الامتنان هي أنه عندما لا نكون ممتنين، فإننا *نتعامل* مع الأشياء التي تحدث في حياتنا على أنها مسلم بها. وعندما نتعامل معها على هذا النحو، فإننا دون قصد منا نسلبها من أنفسنا. وقانون الجذب يقول إن الشيء يجذب مثيله؛ لذا، إذا أخذنا شيئًا على أنه مسلم به، فإنه سيسلب منا نتيجة لذلك. تذكر: "من ليس لديه **امتنان**، فإن ما لديه أيضًا سيسلب منه".

لقد كنت بالتأكيد ممتنًا في أوقات مختلفة من حياتك، ولكن لكي ترى السحر وتحدث هذا التغيير الجذري في ظروفك الحالية، لا بد أن تمارس الامتنان وتجعله طريقة جديدة للحياة.

## *وصفة السحر*

*"المعرفة كنز، لكن الممارسة هي مفتاح الوصول إلى هذا الكنز"*

ابن خلدون في مقدمته (١٣٣٢– ١٤٠٦)
عالم ورجل دولة

تقول الأساطير والخرافات القديمة إنه لجلب السحر، لا بد أن يقول الشخص أولًا "الكلمات السحرية". وجلب سحر الامتنان يحدث بالطريقة نفسها؛ حيث عليك في البداية أن تقول الكلمة السحرية: *شكرًا*. إنني أعجز عن وصف مدى أهمية كلمة *شكرًا* في حياتك. لكي تعيش الامتنان، وتشعر بسحره في حياتك، لابد أن تكون كلمة *شكرًا* هي الكلمة التي تقولها وتشعر بها عن قصد أكثر من أية كلمة أخرى، كما

يلـزم أن تصبح هذه الكلمة هويتك. *شكرًا* ، هـي الجسر الذي سيعبر بك من حياتك الحالية، إلى حياة أحلامك.

وصفة سحر الامتنان:

١. فكر وقل عن قصد الكلمة السحرية: *شكرًا*.

٢. كلما زاد تفكيرك وقولـك عن قصد هـذه الكلمة السحريـة: *شكرًا* ، ستشعر بمزيد من الامتنان.

٣. كلما ازداد تفكيرك وشعورك بالامتنـان، استقبلت المزيد من الخير والوفرة.

الامتنان شعور؛ لذا، فإن الهدف النهائي من ممارسة الامتنان هو الشعور بـه عن قصد قدر استطاعتـك؛ لأن قوة مشاعرك هي التـي تُسرع ظهور تأثير السحر في حياتك. قانون نيوتن ينص على أن رد الفعل يأتي مقابل الفعـل - مـا تمنحه ستتلقـاه على نحو مماثـل. وهذا يعني أنـه إذا نميت شعـورك بالامتنـان، فـإن النتائج المنعكسـة على حياتـك ستتسع لتكون *مماثلة* لمشاعرك! وكلما كانت المشاعر أصدق، وكلما كان امتنانك نابعًا من أعماق قلبك، ستتغير حياتك على نحو أسرع.

وعندمـا تعرف الممارسـة البسيطة اللازمة لتحقيق ذلـك ومدى سهولة دمـج الامتنـان في حياتـك اليومية، وعندما تـرى النتائـج السحرية في حياتـك، لن ترغب أبدًا في العـودة مجددًا إلى الحيـاة التي اعتدتها من قبل.

إذا مارست الامتنان قليلًا، فإن حياتك ستتغير قليلًا، وإذا مارست الامتنان كثيرًا بشكل يومي، فإن حياتك ستتغير على نحو كبير وبطريقة لا يمكنك تخيلها.

# كتاب سحر الامتنان

*"عندما نعبر عن امتناننا، ينبغي ألا ننسى أن أقصى درجات التقدير ليست أن ننطق الكلمات، ولكن في أن نجعل هذه الكلمات أسلوب حياة"*

جون إف. كينيدي (١٩١٧- ١٩٣٦)
الرئيس الخامس والثلاثون للولايات المتحدة الأمريكية

في هذا الكتاب، يوجد ٢٨ تمرينًا لجلب سحر الامتنان، وهذه التمارين معدة على وجه الخصوص لتتعلم كيف تستخدم القوة السحرية للامتنان لكي تُحدث تغييرًا هائلًا في صحتك وحالتك المادية ووظيفتك وعلاقاتك، ولكي تجعل أصغر رغباتك وأكبر أحلامك حقيقة. ستتعلم أيضًا كيف تمارس الامتنان لتقضي على المشكلات وتغير المواقف السلبية.

ستأسرك قراءتك هذه المعرفة المغيرة للحياة، ولكن دون ممارسة ما تتعلمه، ستضيع هذه المعرفة منك وستذهب عنك الفرصة التي جذبتها لتغير حياتك بسهولة. لكي تضمن أن هذا لن يحدث لك، فأنت في حاجة إلى ممارسة الامتنان لمدة ٢٨ يومًا، ومن ثم تستطيع أن تشبع خلاياك وعقلك الباطن به. حينها فقط، ستتغير حياتك - وإلى الأبد.

لقد أُعدت هذه التمارين بحيث يتم الانتهاء منها خلال ٢٨ يومًا متتاليًا. وهذا يمكِّنك من جعل الامتنان عادة وطريقة جديدة للحياة. إن ممارسة الامتنان بجهد مكثف خلال عدد من الأيام المتتالية يضمن لك رؤية السحر يحدث في حياتك - وسريعًا!

يوجد في كل تمرين كنز من التعاليم السرية التي ستوسع معرفتك بطرق عديدة. وفي كل تمرين، ستفهم المزيد والمزيد عن الكيفية التي تعمل بها الحياة وكم من السهل أن تحصل على الحياة التي طالما حلمت بها.

الاثنا عشر تمرينا الأولى تستخدم القوة السحرية للامتنان لما لديك بالفعل وما تلقيته في الماضي؛ لأنه إذا لم تكن ممتنًّا لما لديك ولما تلقيته من قبل، لن يؤتي سحر الامتنان ثماره ولن تتلقى المزيد. والاثنا عشر تمرينًا الأولى هذه ستفعِّل سحر الامتنان على الفور.

والتمارين العشرة التالية ستستخدم القوة السحرية للامتنان لأحلامك ورغباتك وكل ما تريده. ومن خلال هذه الممارسات العشرة ستكون قادرًا على أن تجعل أحلامك حقيقة، وسترى ظروف حياتك تتغير على نحو عجيب!

الممارسات الست الأخيرة ستأخذك إلى مستوى جديد تمامًا؛ حيث ستشبُّع جميع خلايا جسمك وعقلك بالامتنان. وستتعلم كيف يمكنك استخدام القوة السحرية للامتنان لمساعدة الأشخاص الآخرين والقضاء على المشكلات وتحسين المواقف أو الظروف السلبية التي يمكن أن تواجهها في حياتك.

لن تكون في حاجة إلى مراجعة تقويمك لتفسح لنفسك مساحة لممارسة الامتنان؛ لأن كل تمرين وضع بشكل خاص ليلائم كل أيام الحياة، سواء

كان اليوم يوم عمل أو عطلة نهاية الأسبوع أو إجازة. فالامتنان يمكن ممارسته في أي وقت وأي مكان - يمكنك أن تأخذه معك أينما تذهب، وحينها ستجد أن السحر يحدث أينما تذهب!

إذا فوَّتَّ يومًا، فإنك في الغالب ستفقد قوة ما فعلت. لكي تضمن أنك لن تقلل من قوة سحر الامتنان، إذا فوت يومًا دون أن تمارس الامتنان، ارجع ثلاثة أيام إلى الوراء، وأعد التمارين بدءًا من هذه الأيام الثلاثة.

بعض التمارين خصصت للصباح، وبعضها خصصت للممارسة في أثناء النهار؛ لذلك اقرأ ممارسة كل يوم قبل أي شيء في الصباح. بعض التمارين ستحتاج إلى القراءة في الليلة السابقة لأنها تبدأ بمجرد استيقاظك، وسأخبرك متى تفعل ذلك. ربما تريد قراءة تمرين اليوم التالي كل ليلة قبل أن تذهب إلى النوم، لكي تكون مستعدًّا له. إذا فعلت ذلك، تأكد من إعادة قراءة التمرين مرة أخرى في الصباح.

إذا لم تكن تريد اتباع تمارين سحر الامتنان الـ ٢٨ بشكل متعاقب، فيمكنك أيضًا استخدامها بطريقة أخرى. يمكنك اختيار أحد التمارين التي ترتبط بموضوع مهم في حياتك تريد تغييره أو تحسينه، ثم تقوم بأداء هذا التمرين ثلاثة أيام متتالية أو كل يوم لمدة أسبوع. أو يمكنك أن تؤدي تمرينًا أو تمرينين بشكل أسبوعي، الفرق الوحيد هو أنك ستستغرق وقتًا أطول لترى الاختلاف يحدث في حياتك.

## *بعد الـ ٢٨ يومًا*

بعد أن تنتهي من أداء تمارين سحر الامتنان، يمكنك أن تستخدم تمارين محددة لجلب المزيد من السحر أينما وعندما تكون لديك حاجة معينة،

مثـل تحسين الحالة الصحية أو المادية أو الحصول على وظيفة أحلامك أو تحقيق المزيد من النجاح في عملك أو تحسين علاقاتك. ولكي تستمر في ممارسة الامتنان، يمكنك أن تفتح الكتاب بشكل عشوائي، وأيًا ما كان التدريـب الذي تفتح الكتاب عليه فإنه يكـون التدريب الذي اخترته، ومن ثم يكون التمرين المثالي بالنسبة لك في هذا اليوم.

فـي نهاية الـ ٢٨ تمرينًا، هناك أيضًا تمارين مقترحة يمكنك استخدامها معًا، والتي ستزيد من سحر الامتنان في جوانب محددة من حياتك.

هـل يمكنـك الإفراط فـي ممارسة الامتنـان؟ أبدًا! هل يمكـن أن تصبح حياتـك سحـرًا محضًا؟ صعب! استخـدم التمارين مـرارًا وتكرارًا، ومن ثـم سيتغلغل الامتنان داخل وعيـك ويصبح طبيعة ثانية لك. بعد ٢٨ يومًا ستعيـد تهيئة عقلك، وستغرس الامتنان في عقلـك الباطن، حيث يصبح الامتنان أول شيء يأتي إلى عقلك تلقائيًا في أي موقف؛ لأنه عندما تجعل الامتنان جزءًا لا يتجزأ من أيامك، فإنها ستصبح مذهلة!

## *ما أحلامك؟*

العديـد مـن الممارسـات الجالبـة لسحـر الامتنـان وضعـت علـى وجه الخصوص لتساعدك على الوصول إلى أحلامك؛ لذا، أنت في حاجة إلى تكون واضحًا بشأن ما تريد *فعلًا*.

اجلس أمام الكمبيوتر أو أمسك بقلم وورقة وأعد قائمة بما تريده فعلًا في كل جوانب حياتك. فكر بالتفصيل في كل ما ترغب في أن تكونه، أو تفعله أو تمتلكه فـي الحياة - في علاقاتك، حياتك المهنيـة، مواردك المالية، حالتك الصحية وأي جانب آخر مهم من جوانب حياتك. يمكنك أن تحدد

وتفصل رغباتك كما تريد، ولكن لا تنسَ أن مهمتك ببساطة هي إعداد قائمة بما تريده وليس كيفية الوصول إلى ما تريده. إن "الكيفية" ستأتيك تلقائيًّا بمجرد أن يُفعِّل الامتنان سحره.

إذا كنت تريد وظيفة أفضل أو وظيفة أحلامك فكِّر، إذن في كل شيء تريده في هذه الوظيفة. فكر في الأشياء المهمة بالنسبة لك مثل: نوع العمل الذي ترغب في القيام به، شعورك تجاه هذه الوظيفة، نوعية الشركة التي تريد العمل من أجلها، نوعية الأشخاص الذين تريد العمل معهم، عدد ساعات العمل التي ترغبها، المكان الذي تريد أن تقع فيه وظيفتك، الراتب الذي تريد الحصول عليه. كن واضحًا بشدة بشأن كل ما تريده في وظيفتك عن طريق التفكير فيه جيدًا وتدوين التفاصيل.

إذا كنت تريد مالًا من أجل تعليم أطفالك، فاعرف التفاصيل الخاصة بالمستوى التعليمي الذي تريد توفيره لهم، حيث تتضمن هذه التفاصيل المدرسة التي تريد أن يذهب إليها أولادك وتكلفة مصاريف المدرسة والكتب والطعام والملابس والانتقال، ومن ثم تستطيع معرفة مقدار المال الذي تحتاج إليه بالضبط.

إذا كنت تريد السفر، اكتب إذن التفاصيل الخاصة بالمدن التي تريد أن تزورها، المدة التي ترغب في قضائها، ماذا تريد أن ترى وتفعل، أين تريد البقاء في هذه المدن ووسيلة المواصلات التي ترغب في السفر بها.

إذا كنت تريد شريك حياة مثاليًّا، اكتب إذن جميع التفاصيل الخاصة بالصفات الشخصية التي تريد أن يتحلى بها هذا الشخص. وإذا كنت تريد تحسين علاقاتك، فاكتب العلاقات التي تريد تحسينها، وكيف تريد أن تصبح هذه العلاقات.

إذا أردت الشعور بالمزيد من الصحة، أو تحسين حالتك الجسدية فكن محددًا بشأن ما تريده لتحسين صحتك وجسدك. إذا كنت تريد بيت أحلامك، اكتب قائمة مفصلة بكل ما تريده في هذا البيت، غرفة غرفة. إذا كان هناك أي شيء مادي محدد تريد الحصول عليه مثل سيارة، ملابس، أجهزة، فاكتب كل ما تريده.

إذا كنت تريد إنجاز شيء معين مثل اجتياز امتحان، الحصول على ترقية، إحراز هدف، النجاح المهني كموسيقي أو طبيب أو كاتب أو ممثل أو عالم أو رجل أعمال، أو أيًّا ما كان ما تريد إنجازه، فاكتبه وكن محددًا فيما تريده قدر الإمكان.

وأنا أحثك بشدة على أن تجد الوقت الملائم لتداوم على إعداد قائمة أحلامك طوال حياتك. سجل الأشياء الصغيرة والأشياء الكبيرة أو ما تريده في هذه اللحظة وفي هذا الشهر وفي هذا العام. وعندما تفكر في المزيد من الأشياء أضفها إلى القائمة، وعندما تحصل على أي مما تريد احذفه من القائمة. إحدى الطرق السهلة التي تعد بها قائمة رغباتك هي أن تقسمها إلى جوانب مختلفة:

الصحة والجسد



الحياة المهنية والعمل

المال

العلاقات

الرغبات الشخصية

الأشياء المادية

ثم أضف كل ما تريد إلى كل جانب من هذه الجوانب.

عندمـا تكون محـددًا بشأن الأشيـاء التي تريدهـا، فإنك تعطـي توجهًا محددًا للطريقـة التي تريد القوة السحرية للامتنان أن تغير بها حياتك، وتكون مستعدًا للانطلاق في المغامرة الأكثر إمتاعًا وإثارة لك!

اليوم ١

# عُدَّ ما لديك من نعم

*"عندما بدات عد النعم التي لديّ، تغيرت حياتي بالكامل"*

ويلي نيلسون (ولد في عام ١٩٣٣)
مغنٍّ ومؤلف أغانٍ

ستسمع بعض الأشخاص يخبرونك بأن تعد ما لديك من نعم، وعندما تفكر في الأشياء التي أنت ممتن لها، فإن هذا بالضبط ما تفعله، ولكن ما يمكن ألا تدركه هو أن عد ما لديك من نعم واحد من أقوى التمارين التي يمكنك أن تؤديها على الإطلاق، والذي سيغير حياتك بالكامل على نحو عجيب!

عندما تكون ممتنًّا بسبب الأشياء التي لديك، أيًّا ما كان حجمها، سترى أن هذه الأشياء ستزداد على الفور. إذا كنت ممتنًّا للمال الذي لديك، مهما كان قليلًا، ستجد أن مالك ينمو كالسحر. إذا كنت ممتنًّا لعلاقة ما في حياتك، حتى إن لم تكن مثالية، ستجد أن هذه العلاقة تتحسن على نحو عجيب. إذا كنت ممتنًّا للوظيفة التي لديك، حتى إن لم تكن وظيفة

أحلامك، فإن الأمور من حولك ستتغير حتى يمكنك الاستمتاع بوظيفتك، وستظهر أمامك فجأة جميع الفرص التي تساعدك في عملك.

على الجانب الآخر، ستجد أنه عندما لا نعد ما لدينا من نعم، فإننا نقع في فخ عد الأشياء السلبية الموجودة في حياتنا دون قصد منا. نحن نعد الأشياء السلبية عندما نتحدث عن الأشياء التي لا نمتلكها، وعندما ننتقد الآخرين ونتصيد أخطاءهم ونتذمر من حركة المرور أو الانتظار في صفوف طويلة أو التأخير أو الحكومة أو قلة المال أو سوء الطقس. وعندما نعد الأشياء السيئة، فإنها تزيد أيضًا، وما يزيد الطين بلة هو أن كل شيء سلبي نعده، نمنع به نعمًا كانت في طريقها إلينا. لقد جربت الأمرين - عد ما لدي من نعم وعد ما لدي من أمور سلبية - وأستطيع أن أؤكد لك أن عد النعم هو الطريق للحصول على الوفرة والخير في حياتك.

*"من الأفضل أن تفقد العد بينما تذكر ما لديك من نعم بدلًا من فقدان النعم بينما تعد بلاياك"*

مالتبي دي. بابكوك (١٨٥٨- ١٩٠١)
كاتب ورجل دين

أول شيء تفعله في الصباح أو مبكرًا قدر استطاعتك، هو أن تعد ما لديك من نعم. يمكنك أن تكتب قائمتك بيديك، أو تطبعها على الكمبيوتر أو أن تستخدم دفترًا خاصًا أو مفكرة لتسجل كل الأشياء التي تشعر بالامتنان من أجلها في مكان واحد. اليوم، ستعد قائمة بسيطة من عشر نعم في حياتك تشعر بالامتنان من أجلها.

عندما كان "أينشتاين" يشعر بالامتنان كان يفكر في السبب وراء شعوره بهذا الامتنان. عندما تفكر في السبب وراء شعورك بالامتنان لشيء

معين، أو لشخص أو لموقف، ستشعر بالامتنان على نحو أعمق. ولا تنسَ أن سحر الامتنان يحدث وفقًا لدرجة شعورك! لذا، بجانب كل نعمة في قائمتك اكتب السبب وراء امتنانك لهذه النعمة.

فيما يلي بعض الأفكار لمساعدتك على كتابة قائمتك:

*أنا فعلًا محظوظ لأنني لدي* ___ماذا؟___ ،
**لأنه** ___لماذا؟___ .

*أنا سعيد جدًّا وممتن* ___ماذا؟___ ،
**لأنه** ___لماذا؟___ .

*أنا ممتن فعلًا لـ* ___ماذا؟___ ،
**لأنه** ___لماذا؟___ .

*من أعماق قلبي، أشكر* ___ماذا؟___ ،
**لأنه** ___لماذا؟___ .

بعد أن تنتهي من إعداد قائمة النعم العشر، عُد إلى أولها واقرأ كل نعمة على حدة، في عقلك أو بصوت عال. وبعد قراءة كل نعمة، قل الكلمة السحرية ثلاث مرات: *شكرًا، شكرًا، شكرًا*، واشعر بالامتنان بسبب هذه النعمة بأقصى ما تستطيع.

وكي تشعر بالامتنان حقًّا، عليك أن تشكر الله وتكون ممتنًّا له بسبب ما خلقه من كون وحياة وأية نعمة أخرى أنت مبهور بها. فعندما توجه امتنانك إلى الخالق سيصبح امتنانك أكثر قوة، ويحدث المزيد من السحر!

إن تمرين عد ما لديك من نعم بسيط للغاية وفعال إلى حد كبير في تغيير حياتك، حتى إنني أريدك أن تستمر بإضافة عشر نعم أخرى إلى قائمتك كل يوم طوال الـ ٢٧ يومًا الباقية. لا تستصعب الأمر؛ فكلما فكرت فيه، أدركت أكثر كم *النعم التي يجب أن تشعر بالامتنان تجاهها*. انظر إلى حياتك عن كثب، وستجد أنك تتلقى، ولا تزال تتلقى الكثير كل يوم. هناك فعلًا الكثير في حياتك يجب أن تكون ممتنًا من أجله!

يمكنك أن تكون ممتنًا لبيتك وعائلتك وأصدقائك وعملك وحتى لما لديك من حيوانات أليفة. يمكنك أن تكون ممتنًا لما خلقه الله لك من شمس ومياه تشربها وطعام تأكله وهواء تتنفسه؛ لأنه بدون أي منها لن تستطيع الحياة. يمكنك أن تكون ممتنًا لما خلقه الله من أشجار وحيوانات ومحيطات وطيور وأزهار ونباتات وسماوات زرقاوات وأمطار ونجوم وأقمار وأراض جميلة.

يمكنك أيضًا أن تكون ممتنًا لما رزقك الله به من حواس: عينيك اللتين ترى بهما، أذنيك اللتين تسمع بهما، فمك الذي تتذوق به، أنفك الذي تشم به، وبشرتك التي تمكّنك من الشعور بما حولك. يمكنك أن تكون ممتنًا لرجليك اللتين تسير عليهما، ويديك اللتين تستخدمهما في كل شيء تقريبًا، وصوتك الذي يمكنك من التعبير عن نفسك والتواصل مع الآخرين. يمكنك أن تكون ممتنًا لجهازك المناعي المدهش الذي يحافظ عليك بصحة جيدة، وجميع أعضائك التي تحافظ على جسدك، ومن ثم تستطيع الحياة. وماذا عن روعة عقلك البشري، التي لا يمكن أن يضاهيها أي حاسوب في العالم؟

وفيمـا يلي قائمة تذكـرك بالجوانب الرئيسية التي يمكنــك أن تجد فيها الكثيـر من النعم التـي يمكن أن تشعـر بالامتنان لها: تستطيـع أيضًا أن تضيف أي جانب تريده اعتمادًا على أهميته لك في أي وقت.

الجوانب الزاخرة بنعمٍ تمتنُّ لها:

*الصحة والجسم*

*العمل والنجاح*

*المال*

*العلاقات*

*العواطف*

*السعادة*

*الحب*

*الحياة*

*الطبيعة: كوكب الأرض، الهواء، الماء، الشمس.*

*الخدمات والسلع المادية*

*أي أمر آخر تختاره*

يجب أن تشعر بأنك أفضل وأسعد بشكل هائل بعد كل مرة تعد فيها ما لديك من نعم، ومدى شعورك على هذا النحو يعد المقياس لمدى الامتنان الذي تشعر به. وكلما زاد الامتنان الذي تشعر به، ستشعر بسعادة أكبر، وستتغير حياتك بشكل أسرع. في بعض الأيام ستشعر بأنك سعيد على نحو سريع بالفعل، وفي أيام أخرى قد يستغرق هذا وقتًا أطول. ولكن، عندما تستمر في عد ما لديك من نعم كل يوم، ستلاحظ اختلافًا أكبر بكثير في الطريقة التي تشعر بها كل مرة، وستجد أن ما لديك من نعم يتضاعف كالسحر!

## رسالة التذكير السحرية

تأكد من أن تقرأ اليوم تمرين سحر الامتنان الخاص بالغد؛ لأنك ستحتاج إلى فعل شيء معين قبل أن تبدأ الغد.

# تمرين سحر الامتنان رقم ١

## *عد ما لديك من نعم*

١. أول شيء تفعله في الصباح هو أن تُعِد قائمة من عشر نعم في حياتك تشعر بالامتنان لأجلها.

٢. اكتب *السبب* وراء امتنانك لكل نعمة من هذه النعم.

٣. عد واقرأ قائمتك من البداية سواء بعينيك أو بصوت عال. بعد أن تقرأ كل نعمة، قل الكلمة السحرية *شكرًا لله، شكرًا لله، شكرًا لله*، واشعر بالامتنان لهذه النعم بأقصى ما تستطيع.

٤. كرر الخطوات الثلاث الأولى من هذا التمرين كل صباح في الأيام الـ ٢٧ التالية.

٥. اقرأ اليوم تمرين الغد الجالب لسحر الامتنان.

*اليوم ٢*

# صخرة الامتنان

*"تأمل ما لديك الآن من النعم التي يمتلك كل شخص الكثير منها؛ ولا تفكر في محنك الماضية التي لدى الجميع بعض منها"*

تشارلز ديكينز (١٨١٢–١٨٧٠)
كاتب

في بداية أداء التمارين، قد يستغرق الأمر أيامًا مكثفة المجهود ومتتالية لجعل الامتنان عادة. وأي شيء يذكرك بأن تكون ممتنًّا يساعدك على تحويل حياتك إلى منجم ذهب عن طريق الامتنان، هو ما يدور حوله هذا التدريب الجالب لسحر الامتنان.

وقد قدم "لي براور" تمرين صخرة الامتنان في فيلم وكتاب *السر*، عندما أخبرنا بقصة والد الطفل المحتضر الذي عندما استخدم صخرة الامتنان ليكون ممتنًّا لصحة ابنه، تعافى ابنه على نحو عجيب. منذ ذلك الحين، وصخرة الامتنان تحقق نجاحًا برهن عليه الكثيرون في كافة أنحاء العالم؛ حيث استخدموها من أجل الحصول على المال والتعافي والسعادة.

فـي البداية، اعثـر على صخـرة أو حجر. واختـر حجمًا صغيـرًا يتلاءم مـع قبضــة يدك وتستطيـع أن تحكم أصابعـك عليه. كما يجـب أن تكون الصخــرة ناعمة الملمس، ليس لها حواف حــادة وغير ثقيلة؛ حيث تشعر بالفعل بشعور جيد عندما تحملها.

يمكنــك أن تجـد **صخرة الامتنان** فـي حديقتـك إذا كان لديك واحدة أو فـي مجرى نهر أو جدول مياه أو محيط أو متنــزه. إذا لم يكن من السهل بالنسبــة لك الوصول إلى أحــد هذه الأماكن، فيمكنك أن تطلب الصخرة مــن جيرانك أو عائلتك أو أصدقائك. وربما يكون لديك بالفعل صخرة أو حجر ثمين يمكنك استخدامه **كصخرة امتنان**.

عندما تجد **صخرة الامتنان**، ضعها بجانب سريرك، في مكان من المؤكد أنــك تستطيع رؤيتها فيه عندما تذهب إلى النوم. وإذا لزم الأمر، يمكنك أن تفســح المــكان حتــى تستطيع أن ترى **صـخرتك السحرية بسـهولة** عندمــا تذهب إلى النوم، وإذا كنت تستخـدم منبهًا للاستيقاظ، فضعها إلى جواره.

هــذه الليلة، وقبل أن تذهب إلى النوم مباشرة، أمسك **صـخرة الامتنان**، وضعها في قبضة إحدى يديك، وأحكم أصابعك حولها بقوة.

تذكــر بتأنٍّ جميع الأمور الجيدة التي حدثــت لك خلال اليوم، واعثر على *أفضــل شيء* حدث لــك وأنت ممتن له. ثــم قل الكلمــة السحرية، *شكرًا*، مــن أجل أفضل شيء حدث لك. أعد **صـخرة الامتنان** إلى مكانها بجوار سريرك، وهكذا ينتهي الأمر!

كل ليلــة خلال الـ ٢٦ يومًــا التالية، اتبع تمرين **صـخرة الامتنان**. قبل أن تذهب إلى النوم، تذكر ما حدث لك خلال اليوم، واعثر على *أفضل* شيء

حدث لك فيه. بينما تمسك **صخرة الامتنان** في قبضة يدك، اشعر بأقصى ما تستطيع من الامتنان لهذا الشيء وقل *شكرًا لله*.

استخدام الصخرة يبدو شيئًا يمكن أداؤه ببساطة، ولكن من خلال هذا التمرين سترى أشياء رائعة تبدأ بالحدوث في حياتك.

عندما تفتش عن *أفضل* شيء حدث خلال اليوم، فإنك ستبحث في العديد من الأشياء الجيدة التي حدثت، وفي خلال عملية البحث هذه وتحديد *أفضل* شيء، فإنك بالفعل تفكر في العديد من الأشياء الجيدة التي تشعر بالامتنان لها. كما أنك أيضًا ستضمن أنك تنام وتستيقظ وأنت في حالة من الامتنان.



كلا تمريني **عد ما لديك من نعم، وصخرة الامتنان** سيضمنان لك أن تبدأ وتنهي أيامك في حالة من الامتنان. إنهما، في الواقع، فعالان للغاية حتى إنهما معًا سيغيران حياتك في بضعة شهور، ولكن هذا الكتاب معد على وجه الخصوص ليغير حياتك سريعًا من خلال وفرة من التمرينات الجالبة لسحر الامتنان. ولأن الامتنان يشبه حجر المغناطيس الذي يجذب إليه المزيد من الأشياء لتشعر بالامتنان لها، فإن تكثيف الامتنان خلال الـ ٢٨ يومًا سيعزز من القوة المغناطيسية لامتنانك. عندما تكون لديك قوة مغناطيسية هائلة لامتنانك، مثل السحر، فإنك تلقائيًا ستجذب إليك كل شيء تريده وتحتاج إليه!

## رسالة التذكير السحرية

تأكـد من أنــك ستقرأ اليوم تمريـن سحر الامتنان الخاصـ بالغد؛ حيث ستحتاج إلى جمع بعض الصور قبل أن تبدأه.

# تمرين سحر الامتنان رقم ٢

## *صخرة الامتنان*

١. كرر الخطوات الثلاث الأولى من **تمرين سحر الامتنان رقم ١ ـ عد ما لديك من نعم**؛ أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك، وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا لله، شكرًا لله، شكرًا لله*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. أحضر **صخرة الامتنان** وضعها بجوار سريرك.

٣. قبل أن تذهب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **بصخرة الامتنان** في يدك وفكر في *أفضل شيء* حدث لك في هذا اليوم.

٤. قل الكلمة السحرية، *شكرًا لله*، من أجل أفضل شيء حدث لك هذا اليوم.

٥. كرر تمرين **صخرة الامتنان** كل ليلة على مدار الـ ٢٦ يومًا التالية.

٦. اقرأ اليوم تمرين الغد الجالب لسحر الامتنان.

## اليوم ٣

# علاقات يغمرها سحر الامتنان

تخيل أنك الشخص الوحيد الذي يحيا على الأرض، وليست لديك أية رغبة في فعل أي شيء. ما الفائدة من رسم صورة ما لم يكن هناك أحد يراها؟ ما الفائدة من تأليف مقطوعة موسيقية ما لم يكن هناك أحد يسمعها؟ ما الفائدة من ابتكار أي شيء ما لم يكن هناك أحد يستخدمه؟ بل لن يكون هناك أي دافع للانتقال من مكان إلى آخر؛ لأنه أينما ذهبت لن يكون هناك اختلاف عن المكان الذي كنت فيه - لن يكون أحد هناك. لن تكون هناك سعادة أو بهجة في حياتك.

إنها صلتك وتعاملاتك مع الآخرين التي تمنح حياتك البهجة والمعنى والهدف؛ لذلك، تؤثر علاقاتك على حياتك أكثر من أي شيء آخر. لكي تحصل على الحياة التي تحلم بها، من الضروري أن تفهم كيف تؤثر علاقاتك على حياتك الآن، وكيف تمثل القنوات الفعالة الرئيسية التي يمكن للامتنان من خلالها أن يبدأ تغيير حياتك كالسحر.

العلم الآن يؤكد ما قاله الحكماء العظماء في الماضي، حيث تظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يمارسون الامتنان لديهم علاقات أوطد

مع الآخرين ويرتبطون أكثر بعائلاتهم وأصدقائهم وينظر إليهم الآخرون بإعجاب. ولكن ربما أكثر الإحصاءات المثيرة للدهشة الناتجة عن دراسات بحثية هي تلك التي توضح أن *كل* شكوى من شخص آخر، سواء في العقل أو بالإفصاح عنها، يوجد في مقابلها عشر مزايا تساعد على ازدهار العلاقة. وإذا قلت هذه المزايا ولو بميزة واحدة أمام هذه الشكوى الواحدة ستنهار العلاقة. وإذا كانت العلاقة زواجًا مثلًا، فإنها على الأرجح ستنتهي بالطلاق.

الامتنان يجعل العلاقات تزدهر. وعندما تزيد من امتنانك لأية علاقة في حياتك، فإنك ستتلقى على نحو عجيب وفرة من السعادة والخير في هذه العلاقة. والامتنان لعلاقاتك لا يغير فقط علاقاتك، وإنما يغيرك أنت أيضًا. ومهما كانت حالتك المزاجية الآن، سوف يمنحك الامتنان مزيدًا من الصبر والتفهم والتعاطف والطيبة، حتى إنك لن تستطيع التعرف على نفسك. فالمضايقات الصغيرة التي تشعر بها فجأة والشكاوى التي لديك بشأن علاقاتك ستختفي تمامًا؛ لأنك عندما تشعر بامتنان حقيقي تجاه شخص آخر، لن يكون هناك شيء تريد تغييره في هذا الشخص. لن تنتقده أو تشتكي منه أو تلومه؛ لأنك مشغول بالامتنان للأشياء الجيدة التي يحملها هذا الشخص. بل إنك، في الواقع، لن تتمكن من رؤية الأشياء التي اعتدت الشكوى منها.

*"يمكننا القول بأننا أحياء فقط في تلك اللحظات التي تعي فيها قلوبنا ما لدينا من كنوز"*

ثورنتون وايلدر (١٨٩٧–١٩٧٥)
كاتب ومؤلف مسرحي

الكلمات لها تأثير قوي للغاية؛ لذا، عندما تشتكي من أي شخص فإنك في الواقـع تضر *بحياتك*. إنها *حياتك* التي ستصيبهـا المعاناة. وفقًا لقانون الجـذب، فإن أيًا ما تفكر فيه أو تقوله عن شخص، تجذبه لنفسك. وهذا هـو السبب وراء أن أعظم عقول ومعلمي العالم أخبرونا أن نكون ممتنين. لقد عرفوا أنه لكي تتلقى المزيد في *حياتك*، ولكي تزدهر *حياتك* كالسحر، يجـب أن تكـون ممتنًا للآخرين على ما هم عليه. ماذا يحدث إذا قال لك كل شخص قريب منك: "أنا أحبك - على ما أنت عليه"، كيف ستشعر؟

تمريـن سحر الامتنان الخاص باليوم هو أن تكون ممتنًـا للآخرين على مـا هم عليه! حتـى إن كانت جميع علاقاتك حاليًا طيبـة، فإنها ستزدهر بمزيـد مـن الروعة من خلال ممارسـة هذا التمرين. وفـي كل مرة تجد شيئًـا تشعر بالامتنان له في أي شخـص، سترى أن الامتنان يؤدي سحره المبهر، وستصبح علاقاتك أكثر قوة وإشباعًا وإثراء مما كنت تظنها من قبل.

اختر ثلاثة ممن تربطك بهـم علاقات وطيدة لتشعر تجاههم بالامتنان. ربمـا تختار زوجتـك وابنك وأباك أو تختار صديقـك وشريكك في العمل وأختك. ربما تختار معلمك أو عمك أو جدتك. تستطيع أن تختار أية ثلاثة أشخاص مهمين بالنسبة لك، مادامت لديـك صورة لكل شخص منهم. يمكن أن تكون الصورة للشخص بمفرده أو لكليكما معًا.

بمجـرد أن تختار الأشخاص الثلاثـة وصورهم، تكون جاهزًا لتفعّل سحر الامتنـان. اجلس وفكر في أكثر الأشيـاء التي تشعر تجاهها بالامتنان في كل شخصـن. مـا أكثر الأشياء التـي تحبها في هذا الشخصـن؟ ما أفضل صفاتـه؟ يمكنك أن تكون ممتنًا لصبره أو قدرته على الاستماع أو مواهبه أو قوتـه أو حسن تقديـره للأمور أو حكمته أو مرحـه أو حسه الفكاهي أو

نظرة عينيه أو ابتسامته أو قلبه الطيب. يمكنك أن تكون ممتنًا للأشياء التي تستمتع بمشاركة هذا الشخص فيها، أو يمكنك أن تسترجع الوقت الذي وقف فيه هذا الشخص بجانبك أو منحك رعايته أو قدم لك دعمه.

بعد أن تقضي بعض الوقت في التفكير في الأشياء التي تشعر تجاهها بالامتنان في هذا الشخص، ضع صورته أمامك، وباستخدام قلم وورقة أو كمبيوتر، اختر أكثر خمسة أشياء في هذا الشخص تشعر بالامتنان لها. انظر إلى صورة الشخص وأنت تعد قائمة الأشياء الخمسة، ابدأ كل جملة بالكلمة السحرية، *شكرًا*، وخاطب هذا الشخص باسمه، ثم اكتب ما أنت ممتن له.

*شكرًا*، ___*اسم الشخص*___، *من أجل* ___*ماذا؟*___ .

على سبيل المثال، "شكرًا، جون، لأنك دائمًا ما ترسم الضحكة على شفتي". أو "شكرًا، أمي؛ لأنك كثيرًا ما دعمتني في مرحلة الجامعة"

عندما تنتهي من إعداد قوائمك الخاصة بالأشخاص الثلاثة، استمر في أداء هذا التمرين الجالب لسحر الامتنان من خلال أخذ هذه الصور معك اليوم ووضعها في مكان يمكنك رؤيتها فيه دائمًا. وقتما تنظر إلى الصور اليوم، اشكر الشخص باستخدام الكلمة السحرية، *شكرًا*، واسم الشخص:

*شكرًا، هايلي.*

إذا كنت تتنقل كثيرًا، فاحمل صورهم معك في حقيبتك أو حافظتك، اهدف إلى النظر إلى الصور ثلاث مرات خلال اليوم، واتبع الإجراء السابق ذاته.

الآن، عرفت كيف تستخدم القوة السحرية للامتنان لتحويل علاقاتك إلى **علاقات يغمرها سحر الامتنان**. وعلى الرغم من أن هذا ليس جزءًا من متطلبات الكتاب، فربما ترغب في اتباع هذا التمرين المدهش كل يوم إذا كان هذا ضروريًّا لجعل كل علاقة لك رائعة. ويمكنك أن تستخدمه مع العلاقة نفسها عدة مرات كما تريد. كلما كنت أكثر امتنانًا للأشياء الجيدة في علاقاتك، تغيرت حياتك على نحو أسرع وبشكل عجيب.

# تمرين سحر الامتنان رقم ٣

## *علاقات يغمرها سحر الامتنان*

١. كرر الخطوات الثلاث الأولى من **تمرين سحر الامتنان رقم ١ ـ عد ما لديك من نعم؛** أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا لله، شكرًا لله، شكرًا لله،* واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. اختر **ثلاثًا** من أوطد علاقاتك، واجمع صورة لكل شخص يمثل كل العلاقة.

٣. مع وضع الصورة أمامك، اكتب في مفكرتك أو على جهاز الكمبيوتر أكثر **خمسة** أشياء في هذا الشخص تشعر بامتنان لها.

٤. ابدأ كل جملة بالكلمة السحرية، *شكرًا*، واكتب اسمه وما أنت ممتن له به على نحو خاص.

٥. احمل معك اليوم هذه الصور أو ضعها في مكان يمكنك أن تراها فيه دائمًا. انظر إلى الصور **ثلاث** مرات على الأقل، تحدث إلى وجه الشخص الموجود في الصورة واشكره بالكلمة السحرية، *شكرًا*، واذكر اسمه. *شكرًا، هايلي.*

٦. قبل أن تذهب إلى النوم، ضع **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمة السحرية، *شكرًا* لله، من أجل *أفضل* شيء حدث لك خلال هذا اليوم.

*اليوم ٤*

# الصحة وسحر الامتنان

*"الصحة أعظم ثروة"*

فيرجيل (٧٠ ق.م - ١٩ ق.م)
شاعر روماني

الصحة هي أثمن ما نمتلكه في الحياة، ولكننا نتعامل مع الصحة، أكثر من أي شيء آخر، على أنها من المسلمات. بالنسبة للكثيرين منا، الوقت الوحيد الذي نفكر فيه في صحتنا هو عندما تضيع منا. وحينها يصدمنا هذا الإدراك: بدون الصحة، نحن لا نملك شيئًا.

هناك مثل يوضح حقيقة الصحة بالنسبة للكثيرين منا: "الصحة تاج على رءوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى". بينما نادرًا ما نفكر في صحتنا عندما نكون أصحاء، لابد أنك شعرت بحقيقة هذه الكلمات حتى عندما أصبت بأمراض بسيطة مثل نزلة برد أو إنفلونزا وصرت طريح الفراش. عندما لا تكون على ما يرام، فإن كل ما تريده هو أن تكون بصحة أفضل، ولا يكون لديك شيء أهم من استعادة صحتك مرة أخرى.

الصحة هبة الله لنا لننعم بالحياة؛ إنها شيء نتلقاه ونظل نتلقاه كل يوم. فإلى جانب كل ما نفعله لكي نكون أصحاء، يجب أن نكون ممتنين لصحتنا لكي نتلقى المزيد من الصحة!

تذكر:

*"من لديه **امتنان** (للصحة) سيمنح المزيد، وسيكون لديه وفرة منها، ومن ليس لديه **امتنان** (لصحته)، فإن ما لديه أيضًا سيسلب منه"*

ربما تعرف أشخاصًا يتبعون أسلوب حياة صحيًّا، ولكنهم لا يزالون يفقدون صحتهم. حمد الله على ما منَّ به عليك من صحة. عندما تكون ممتنًّا لصحتك، فإنك لن تحافظ فقط على ما تتمتع به الآن من صحة، ولكنك في الوقت نفسه ستفعِّل سحر الامتنان لكي يكسبك المزيد من الصحة. سيمكنك أيضًا أن ترى صحتك تتحسن على الفور. والصداع والآلام البسيطة والبثور والندوب والعلامات، كل هذا سيبدأ في الاختفاء على نحو عجيب. وستلاحظ أن طاقتك وحيويتك وسعادتك تزداد على نحو واضح.

وكما ستعرف فيما بعد من خلال أحد التمارين، فإنه عن طريق التمرين اليومي للامتنان من أجل صحتك، يمكنك أن تحسن بصرك وسمعك وجميع حواسك، إلى جانب جميع وظائف جسدك كله. وهذا كله يحدث كالسحر!

*"الامتنان مصل ومضاد للسم ومطهر"*

جون هنري جويت (١٨٦٤– ١٩٢٣)

رجل دين وكاتب

إن درجة امتنانك لصحتك هي نفسها الدرجة التي تزداد بها صحتك على نحو عجيب، ودرجة عدم امتنانك تمثل الدرجة نفسها التي تتدهور بها صحتك. وعندما تعيش بقدر ضئيل من الصحة، فإن هذا يعني أن طاقتك وحيويتك وجهازك المناعي وصفاء عقلك وجميع وظائف جسدك وعقلك الأخرى في حالة ضعيفة.

كونك ممتنًّا لصحتك يضمن لك الاستمرار في تلقي المزيد من الصحة لتشعر بمزيد من الامتنان لها، وفي الوقت نفسه يخلص جسدك وعقلك من التوتر والقلق. وتظهر الأبحاث العلمية أن التوتر والقلق هما السبب الرئيسي في كثير من الأمراض. وأظهرت الدراسات أيضًا أن الأشخاص الذين يمارسون الامتنان يتعافون بشكل أسرع، ويعيشون سبع سنوات أطول على الأرجح!

يمكنك أن ترى فورًا من خلال حالتك الصحية كم أنت ممتن. يجب أن يكون شعورك رائعًا كل يوم. وإذا كنت تشعر بالعبء وأن الحياة تحتاج إلى جهد كبير لعيشها، أو إذا لم تكن تشعر بأنك أصغر من سنك، فأنت إذن تعيش بصحة متدهورة. أحد أهم أسباب فقدان الحيوية هو قلة الشعور بالامتنان. ولكن كل هذا في سبيله إلى التغيير؛ لأنك ستستخدم القوة السحرية للامتنان لتحسن صحة جسدك!

تمرين **الصحة وسحر الامتنان** يبدأ بقراءة الفقرات التالية عن صحة جسدك. بعد أن تقرأ كل سطر مكتوب بخط مائل عن جزء معين من جسدك، أغمض عينيك وكرر في عقلك هذا السطر، وأنت تشعر بأقصى قدر من الامتنان لهذا الجزء من جسدك. تذكر أنه عندما تفكر في *السبب* وراء امتنانك، فإن هذا سيساعدك على الشعور بالامتنان على

نحو أعمق، وكلما تعمق شعورك بالامتنان، شعرت ورأيت بشكل أسرع النتائج المذهلة المنعكسة على جسدك.

فكر في ساقيك، إنهما وسيلتك الأساسية للتنقل في حياتك. فكر في كل الأشياء التي تستخدم ساقيك من أجلها مثل اتزان جسدك والوقوف والجلوس وممارسة التمارين وصعود درجات السلم وقيادة السيارة، والأهم من ذلك كله، معجزة المشي. تمكنك ساقاك وقدماك من السير في منزلك والذهاب إلى الحمام والذهاب إلى المطبخ والسير إلى سيارتك. وساقاك وقدماك يمكنانك من السير في المحال والشوارع والمطار وعلى الشاطئ. إن قدرتنا على السير تمنحنا الحرية لنتمتع بالحياة! قل *الحمد لله على ما رزقني الله من ساقين وقدمين*، واشعر بذلك فعلًا.

فكر في ذراعيك ويديك وكم من الأشياء تمسك بها وتحملها في اليوم الواحد. يداك هما وسيلتك الأساسية في الحياة، وهما دائمًا في استخدام لا يتوقف طوال اليوم، وكل يوم. تمكنك يداك من الكتابة وتناول الطعام واستخدام الهاتف أو الكمبيوتر والاستحمام وارتداء الملابس واستخدام الحمام والإمساك بالأشياء وحملها وفعل كل شيء لنفسك. ودون القدرة على استخدام يديك، ستكون معتمدًا على الأشخاص الآخرين لفعل الأشياء التي تريدها. قل *الحمد لله على ما رزقني من ذراعين ويدين وأصابع!*

فكر في حواسك المدهشة؛ فحاسة التذوق تمنحك الكثير من السعادة مرات متعددة طوال اليوم عندما تأكل أو تشرب. أنت تعرف عندما تفقد حاسة التذوق من خلال نزلة برد أن متعة الطعام والشراب تتلاشى دون

القـدرة على تذوق هذه الأطعمـة والمشروبات. قل *الحمد لله على ما لديَّ من حاسة تذوق مدهشة!*

حاسـة الشم تمكنك مـن الشعور بالروائح الطيبة التـي تفوح بها الحياة: الزهـور، العطـور، الفراشـ النظيفة، الطعـام في أثناء طهـوه، الحطب المشتعل في ليلة شتاء، نسمة هواء في يوم صيفي، العشب المقطوع لتوه، رائحـة الأرض بعدمـا تمطرها السمـاء. قل *الحمد لله علـى ما لدي من حاسة شم رائعة!*

لو لـم تكن لديك حاسة اللمس، لم تكن لتعـرف أبدًا الشيء الساخن من الشـيء البارد، الأملـس من الحاد أو الناعم من الخشـن. ولن تكون أبدًا قادرًا على الشعور بالأشياء. تمكنك حاسة اللمس من لمس أحبائك بعناق مطمئـن، كما أن الشعـور بلمسة اليد التي يمنحهـا شخص لآخر يعد من أقيـم الأشياء الموجودة في الحياة. قـل *الحمد له على ما لدي من حاسة لمس قيمة!*

فكر في معجزة عينيك، اللتين تمكنانك من رؤية وجوه أحبائك وأصدقائك وقراءة الكتـب المطبوعة والصحف ورسائل البريد الإلكتروني ومشاهدة التلفـاز ورؤيـة جمـال الطبيعـة، والأهم من ذلـك كله رؤيـة طريقك في الحيـاة. ضع عصابة علـى عينيك لمدة ساعة فقط، وحـاول أن تفعل ما اعتدت فعله، وستقدر حينها عينيك. قل *الحمد لله على ما رزقني الله من عينين تمكناني من رؤية الأشياء!*

فكـر في أذنيـك اللتين تمكنانك مـن سماع صوتك وأصـوات الأشخاص الآخريـن، ومن ثـم تستطيع التحدث معهـم. بدون أذنيـك والقدرة على السمع، لن تستطيع استخدام هاتفك أو سماع الموسيقى أو الاستماع إلى

الراديو أو سماع أحبائك يتحدثون، أو سماع أصوات العالم من حولك. قل *الحمد لله على ما رزقني من قدرة على السمع!*

ولكن استخدام أي من حواسك سيكون مستحيلًا دون الدماغ، الذي يعالج ما يزيد على مليون رسالة قادمة من حواسك في الثانية! إنه دماغك في الواقع هو ما يمكنك من الإحساس بالحياة والشعور بها، ولا يوجد كمبيوتر في العالم كله يمكن أن يضاهي قدرة دماغك. قل *الحمد لله على دماغي وعقلي الرائعين!*

فكر في تريليونات الخلايا التي تعمل بلا توقف طوال الأربع والعشرين ساعة في اليوم، من أجل الإبقاء على صحتك وجسدك وحياتك. قل *شكرًا لكل هذه الخلايا!* فكر في أعضائك التي تدعم حياتك، التي تنقي وتنظف وتجدد كل شيء في جسدك، وفكر في أنها تؤدي عملها كله تلقائيًّا دون حتى أن تفكر أنت في ذلك. قل *الحمد لله على هذه الأعضاء وما تؤديه من عمل على نحو مثالي!*

ولكن العضو الأكثر إعجازًا من أي حاسة أو نظام أو وظيفة أو عضو آخر في جسدك هو قلبك. يتحكم قلبك في حياة كل عضو آخر؛ لأنه هو الذي يحافظ على تدفق الحياة في جميع أنظمة جسمك. قل الحمد لله على ما رزقني الله من *قلب قوي سليم!*

بعد ذلك، خذ ورقة أو بطاقة واكتب عليها بخط عريض كبير:

**نعمة الصحة هي ما وهبني الله لأنعم بالحياة.**

احمل البطاقة معك اليوم، وضعها في مكان يمكنك أن تراها فيه دائمًا. إذا كنت تعمل وأنت تجلس على مكتب، فيمكنك أن تضعها مباشرة أمامك.

وإذا كنــت تقود سيارة، فيمكنك أن تضعها في سيارتك أو شاحنتك حيث تستطيــع أن تراهــا دائمًــا. وإذا كنت تجلســ في المنزل معظــم الوقت، فيمكنك أن تضعهــا حيث تغسل يديك أو بالقرب من هاتفك. اختر مكانًا تعرف أنك سترى دائمًا من خلاله الكلمات التي كتبتها.

اليوم، خــلال أربع مرات منفصلة على الأقل تــرى فيها الكلمات، اقرأها ببطء، كل كلمة على حدة، واشعر كم أنت ممتن لنعمة الصحة.

الشعور بالامتنان لصحتك ضروري للحفاظ على صحتك، وأيضًا لضمان أنهــا ستستمــر فــي أن تكــون أفضل، مما يزيــد من الطاقــة والبهجة في حياتــك. إذا استخدم الامتنان مقترنًا بوسائل العــلاج التقليدية، سنرى ثورة صحية ومعدلات تعافٍ ومعجزات لم نرها من قبل.

# تمرين سحر الامتنان رقم ٤

## *الصحة وسحر الامتنان*

١. كرر الخطوات الثلاث الأولى من **تمرين سحر الامتنان رقم ١ ـ عد ما لديك من نعم،** أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وقل *شكرًا لله، شكرًا لله، شكرًا لله*، واشعر بالامتنان لكل نعمة.

٢. على ورقة أو بطاقة اكتب هذه الكلمات:
**نعمة الصحة هي ما وهبني الله لأنعم بالحياة.**

٣. ضع الورقة وما بها من كلمات في مكان تعرف أنك ستستطيع رؤيتها فيه كثيرًا خلال اليوم.

٤. لأربع مرات على الأقل، اقرأ الكلمات ببطء شديد، واشعر بالامتنان قدر المستطاع لنعمة الصحة الثمينة!

٥. قبل أن تنام مباشرة هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** وقل الكلمة السحرية، *شكرًا لله*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك خلال هذا اليوم.

*اليوم ٥*

# المال وسحر الامتنان

*"الامتنان غنى، والشكوى فقر"*

أحد كتب الحكمة القديمة

إذا كنت تعاني في حياتك نقص المال، فاعرف أن مشاعر القلق والحقد والغيرة والإحباط واليأس والشك والخوف لن تجلب لك أبدًا المزيد من المال؛ لأن هذه المشاعر تنتج عن نقص الامتنان لما لديك من مال. الشكوى بسبب المال أو الخلاف أو الشعور بالإحباط بسببه أو التذمر من تكلفة بعض الأشياء أو جعل شخص آخر يشعر بالاستياء بسبب أمور مالية، جميعها أفعال لا تمت للامتنان بصلة، كما أن ما تمتلكه من مال لن يزيد، بل سيقل.

بغض النظر عن وضعك الحالي، فإن أي تفكير في عدم وجود مال كاف لديك لا يعد امتنانًا لما لديك من مال. عليك أن تبعد تفكيرك عن وضعك الحالي، وبدلًا من ذلك اشعر بالامتنان لما لديك بالفعل من مال، وحينها، ستجد أن ما لديك من مال يزيد كالسحر!

*"مـن لديـه **امتنـان** (لما لديه مـن مال) سيمنـح المزيـد وستكون لديه وفـرة منه. ومن ليس لديه **امتنـان** (لما لديه من مال) فإن ما لديه أيضًا سيسلب منه"*

إن الشعـور بالامتنـان من أجل مـا لدينا من مال عندما يكـون قليلًا أمر صعـب علـى أي شخصـ، ولكـن عندما تفهـم أن وضعك لـن يتغير حتى تصبح ممتنًّا، ستتحمس لفعل ذلك.

إن الامتنان لما لدينا من مال أمر صعب بالنسبة للكثيرين، خاصة عندما لا يمتلكـون الكثير منه، لذا؛ هناك خطوتان للقيام بتمرين **المال وسحر الامتنـان**. ومن المهم أن تقرأ هـذا التمرين كاملًا في بداية اليوم؛ لأنك ستستمر في أدائه على مدار اليوم.

اجلس واستغـرق دقائق قليلة لتتذكر أيام طفولتـك عندما لم يكن لديك قليـل أو كثير من المال. وبينما تسترجع ذكرياتك عندما كان المال يُدفع مـن أجلك، قل الكلمة السحرية، *شكـرًا*، واشعر بها من أعماق قلبك عند كل موقف تتذكره.

*هل كان لديك دائمًا طعام لتأكل؟*

*هل كنت تعيش في منزل؟*

*هل كنت تتلقى تعليمًا على مدار العديد من السنين؟*

*كيـف كنت تنتقل إلـى مدرستك كل يوم؟ هل كانت لديـك كتب مدرسية، وجبات مدرسية، وكل ما كنت تحتاج إليه في المدرسة؟*

*هل كنت تذهب في إجازات عندما كنت طفلًا؟*

*ما أجمل الهدايا التي تلقيتها وأنت طفل في يوم ميلادك؟*

*هل كان لديك دراجة، أو ألعاب، أو حيوان أليف؟*

*هل كان لديك ملابس وجسمك يكبر سريعًا وتنتقل من مقاس إلى مقاس؟*

*هل كنت تذهب إلى الملاعب أو تتعلم عزف الموسيقى أو تمارس هواية ما؟*

*هل كنت تذهب إلى الطبيب وتتناول الدواء عندما تكون مريضًا؟*

*هل كنت تذهب إلى طبيب الأسنان؟*

*هل كان لديك حاجاتك الأساسية التي تستخدمها بشكل يومي، مثل فرشاة أسنانك والمعجون والصابون والشامبو؟*

*هل كنت تسافر بالسيارة؟*

*هل كنت تشاهد التليفزيون وتقوم بمكالمات تليفونية وتستخدم الضوء والكهرباء والمياه؟*

جميع هذه الأشياء تتكلف مالًا، وأنت تلقيتها جميعًا - ودون أي مقابل! عندما تسافر عبر ذكريات طفولتك وشبابك، ستدرك كم الأشياء التي تلقيتها والتي تساوي مالًا كُسب بجهد وعرق. كن ممتنًّا لكل موقف وذكرى؛ لأنه عندما تشعر بامتنان صادق لكل المال الذي تلقيته في الماضي، سيزداد مالك كالسحر في المستقبل! وهذا أمر مضمون.

والخطوة الثانية لتستكمل تمرين **المال وسحر الامتنان** هي أن تأخذ ورقة نقدية، وتكتب على ملصق تضعه عليها:

**حمدًا لله على كل ما رزقني من**
**مال طوال حياتي.**

خذ معك اليوم **ورقتك النقدية السحرية** وضعها في محفظتك أو حقيبتك أو جيبك؛ بحيث تخرجها على الأقل مرة في الصباح ومرة في الظهيرة أو تخرجها عدد المرات الذي تريد وتمسكها في يدك. اقرأ كلماتك المكتوبة، واشعر بامتنان حقيقي للمال الوفير الذي تحصل عليه في حياتك. كلما كنت أكثر صدقًا، زاد شعورك بالامتنان، وتغيرت أسرع ظروفك المادية على نحو عجيب.

لن تعرف أبدًا كيف سيزيد مالك، ولكنك على الأرجح سترى العديد من الظروف المختلفة تتغير من أجلك لتحصل على المزيد من المال. يمكنك أن تجد مالًا لم تكن تدرك أنه معك أو تتلقى أموالًا نقدية أو حوالات غير متوقعة أو تحصل على بعض الخصومات أو التخفيضات أو تقليل التكاليف أو تتلقى الأشياء المادية التي تحتاج إليها وكانت ستكلفك مالًا.

بعد اليوم، ضع **ورقتك النقدية السحرية** في مكان يمكّنك من الاستمرار في رؤيتها كل يوم لتذكرك بالامتنان للمال الوفير الذي تحصل عليه، ولا تنسَ أبدًا أنه كلما زاد عدد المرات التي تنظر فيها إلى **ورقتك النقدية السحرية** والشعور بالامتنان لما تحصل عليه من مال، زاد ما تجلبه إليك من ثمار سحر الامتنان، واعلم أن وفرة الامتنان تساوي وفرة المال!

إذا وجدت نفسك في موقف تكون فيه بصدد الشكوى حول شيء له علاقة بالمال، سواء كان ذلك من خلال كلمات أو من خلال أفكار تدور في

عقلك، فاسأل نفسك: "هل أنت مستعد لدفع ثمن هذه الشكوى؟"؛ لأن هذه الشكوى المفردة ستبطئ أو توقف تدفق المال إليك.

منذ ذلك اليوم وصاعدًا، خذ عهدًا على نفسك بأنك عندما تتلقى أي مال، ستكون ممتنًا لهذا المال سواء أكان راتب عملك أو خصمًا أو شيئًا أعطاك إياه شخص ما ويساوي مالًا. كل من هذه الأحوال يعني أنك تتلقى مالًا، وكل موقف يمنحك فرصة لاستخدام قوة الامتنان السحرية لتزيد مالك وتضاعفه عن طريق الامتنان لما تلقيته لتوّك من المال!

# تمرين سحر الامتنان رقم ٥

## *المال وسحر الامتنان*

١. كرر الخطوات الثلاث الأولى من **تمرين سحر الامتنان رقم ١ ـ عد ما لديك من نعم**؛ أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وقل *شكرًا لله، شكرًا لله، شكرًا لله*، واشعر بالامتنان لكل نعمة.

٢. اجلس واستغرق دقائق قليلة لتسترجع ذكريات طفولتك وجميع الأشياء التي تلقيتها دون أن تدفع أي مقابل لها.

٣. بينما تسترجع كل ذكرى عندما كان المال يدفع *من أجلك*، قل الكلمة السحرية *شكرًا*، واشعر بها من أعماق قلبك عند كل موقف تتذكره.

٤. خذ ورقة نقدية واكتب بخط عريض على ملصق تضعه عليها:

**حمدًا لله على كل ما رزقني من**
**مال طوال حياتي.**

٥. خذ معك اليوم **ورقتك النقدية السحرية**، وأمسكها في يديك على الأقل مرة في الصباح ومرة في الظهيرة أو عدد المرات التي تريد. اقرأ الكلمات المكتوبة عليها، واشعر بامتنان حقيقي للمال الوفير الذي تحصل عليه.

٦. بعد اليوم، ضع **الورقة النقدية السحرية**، في مكان ما حيث تستطيع أن تراها كل يوم لتذكرك بالاستمرار في الشعور بالامتنان للمال الوفير الذي تتلقاه في حياتك.

٧. قبل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمة السحرية، *شكرًا لله*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

*اليوم ٦*

# أعمال تزدهر كالسحر

*"إذا مارست اي نشاط، أية حرفة، أية مهنة، أية مهارة فمارس هذا النشاط وادفعه إلى أبعد ما يمكن أن يصل إليه، وإلى أبعد من أي مكان وصل إليه من قبل، وإلى أبعد حد يمكن تخيله، وحينها ستجعله في عالم من السحر"*

توم روبينز (ولد في عام ١٩٣٦)
كاتب

كيف يمكن لشخص ولد في فقر مدقع وبدأ من لا شيء ولم يتلقَّ سوى القليل من التعليم أن يصبح رئيسًا أو شخصية مشهورة أو يبني إمبراطورية ويصبح من أثرياء العالم؟ وكيف يمكن لشخصين بدآ الحياة المهنية نفسها، ولكن تنتقل الحياة المهنية لأحدهما من نجاح إلى نجاح أكبر، بينما الشخص الآخر ينهك نفسه في العمل دون تحقيق نجاح يذكر بصرف النظر عما يبذله من مجهود؟ الحلقة المفقودة في النجاح هي الامتنان؛ لأنه وفقًا لقانون الجذب عليك أن تكون ممتنًا لما لديك لتجذب إليك النجاح؛ لذا، بدون الامتنان من المستحيل أن تحصل على نجاح دائم.

لكـي تجلب النجاح أو تكثر من المزايا الموجودة في عملك أو وظيفتك، مثل الفرصـ والترقيات والمال والأفـكار الرائعـة والتشجيع والتقدير، مـن الضروري أن تكون ممتنًّـا لوظيفتك وعملك. فكلما كان لديك مزيد مـن الامتنـان، صار لديـك المزيد لتكـون ممتنًّا لأجله! ولابـد أن تفهم الآن أنـه لكي تنمي أي شيء فـي حياتك، عليك أن تكون ممتنًّا لما لديك بالفعل.

*"من لديـه **امتنان** (لعمله) سيمنح المزيـد، وستكون لديه وفرة. ومن ليس لديه **امتنان** (لعمله)، فإن ما لديه أيضًا سيسلب منه"*

عندمـا تكون ممتنًّـا لوظيفتك، فإنـك تلقائيًّا ستعطـي المزيد لعملك، وعندمـا تعطي المزيد لعملك، ستزيد من المال والنجاح العائد عليك. إذا لـم تكـن ممتنًّـا لوظيفتك، فإنـك تلقائيًّا لـن تعطي سـوى القليل. وعندما تعطي القليل، فإنك تقلل من العائد الذي تتلقاه، ونتيجة لذلك، لـن تكون سعيدًا أبدًا في عملك، ولن تعطي أبـدًا أكثر مما هو مفروض عليـك وسيصيـب الركـود وظيفتك أو عملـك، وفي النهايـة سيتدهور عملـك، وهـذا قد يعني فقـدان وظيفتك. تذكـر أن هـؤلاء الذين ليس لديهم امتنان، فإن ما لديهم أيضًا سيسلب منهم.

فالقَـدْر الـذي تمنحه من الامتنـان هو بالضبط القدر الـذي تتلقاه في المقابـل. *وأنت* تتحكـم في القدر الـذي تتلقاه عن طريـق القدر الذي تمنحه من الامتنـان!

إذا كنت تمتلك مشروعًا، ستزيد قيمة مشروعك أو تقل وفقًا لامتنانك. وكلما كنت ممتنًّا لمشروعك ولعملائك ولموظفيك، ازداد نمو مشروعك

وازدهاره. عندما يتوقف أصحاب الأعمال عن امتنانهم ويستبدلون القلق بالامتنان، تتدهور أعمالهم.

إذا كنت والدًا، وكان عملك هو رعاية أطفالك وإدارة شئون منزلك، فابحث عن الأشياء التي تشعر بالامتنان لها في هذا الوقت من حياتك. إنها فرصة واحدة في الحياة كلها، وعندما تكون ممتنًّا لهذه الفترة من حياتك، ستجذب إليك مزيدًا من الدعم والمساعدة واللحظات الجميلة والمزيد من السعادة لتعيشها.

يجب أن تحب وظيفتك أيًّا ما كانت، وأن تشعر بالمتعة عند الذهاب إلى العمل، ولا يجب أن تكتفي بأي شيء أقل من ذلك. إذا لم تشعر على هذا النحو تجاه وظيفتك الحالية، أو إذا لم تكن هذه الوظيفة وظيفة أحلامك، فإن سبيل الحصول على وظيفة أحلامك هو أن تكون ممتنًّا أولًا لوظيفتك الحالية.

اليوم، تخيل أن لديك مديرًا غير مرئي وظيفته هي تسجيل الأفكار والمشاعر التي تنتابك تجاه وظيفتك. تخيل أن هذا المدير يتبعك أينما تذهب اليوم، ويمسك في يديه قلمًا ودفتر ملاحظات. في كل مرة ستجد شيئًا في وظيفتك تشعر بالامتنان من أجله، سيسجله مديرك. وظيفتك هي أن تجد قدر المستطاع العديد من الأشياء التي تكون ممتنًّا لأجلها، ومن ثم يحصل مديرك في نهاية اليوم على قائمة طويلة من الامتنان. كلما كانت القائمة أطول، زادت ثمار سحر الامتنان التي يأتي بها مديرك غير المرئي إلى حالتك المادية وعملك ونجاحك وفرصتك وبهجتك وإشباعك.

فكِّر في كل الأشياء التي يمكن أن تشعر بالامتنان من أجلها في عملك. في البداية، فكر في حقيقة أنك لديك وظيفة بالفعل! فكر في عدد الأشخاص الذين يعانون البطالة والذين هم على استعداد لتقديم *أي شيء* من أجل الحصول على وظيفة. فكر في العديد من الأجهزة الموفرة للوقت التي تستخدمها في عملك مثل الهواتف والطابعات والإنترنت وأجهزة الكمبيوتر. فكر في الأشخاص الذين تعمل معهم والصداقة التي تربطك بهم. فكر في الأشخاص الذين يجعلون وظيفتك أسهل مثل موظفي الاستقبال والمساعدين ومسئولي الأمن وعمال التوصيل. فكر في الشعور الرائع الذي ينتابك عندما تتلقى أجرك وفكِّر في الجوانب المفضلة في عملك التي تحب القيام بها.

اجعل مديرك غير المرئي يسجل كل مرة تجد فيها شيئًا أنت ممتن له، عن طريق قول:

*أنا شديد الامتنان لـ ماذا؟*

كلما رأى مديرك شعورك بالامتنان على نحو أعمق، جعل سحر الامتنان يؤتي ثماره أسرع في عملك. ويمكنك أن تستدعي قدرًا هائلًا من الامتنان لعملك في يوم واحد حتى أنك تستطيع رؤية الظروف تتحسن على نحو فوري؛ فضربات الحظ لا تحدث صدفة؛ إنها ببساطة تحدث بفعل القوة السحرية للامتنان!

إذا جاء وقت تمرين **أعمال تزدهر كالسحر** في عطلة نهاية الأسبوع أو في يوم لم تكن موجودًا فيه في عملك، فانتقل إلى تمرين أو تمارين

اليوم التالي، ثم عـد مرة أخرى واستخدم هذا التمرين الجالب لسحر الامتنـان في أول يوم تعود فيه إلى عملك.

# تمرين سحر الامتنان رقم ٦

## *أعمال تزدهر كالسحر*

١. كرر الخطوات الثلاث الأولى من **التمرين السحري رقم ١ - عد ما لديك من نعم**؛ أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وقل *شكرًا لله*، *شكرًا لله*، *شكرًا لله*، واشعر بالامتنان لكل نعمة.

٢. بينما توجد في العمل اليوم، تخيل أنك لديك مدير غير مرئي يتبعك أينما تذهب لتسجل ملاحظاتك في كل مرة تجد فيها شيئًا أنت ممتن لأجله. مهمتك اليوم هي أن تبحث قدر المستطاع عن مزايا عملك لتشعر بالامتنان لها.

٣. اجعل مديرك يلاحظ كل مرة تجد فيها شيئًا تشعر بالامتنان من أجله، عن طريق قول: *أنا شديد الامتنان لـ* ______ماذا؟______ ، واشعر بالامتنان بأقصى ما تستطيع.

٤. قبل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمة السحرية، *شكرًا لله*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

*اليوم ٧*

# سحر الامتنان الكامن في المواقف السلبية

*"الشخص الشكور، شكور في جميع الأحوال"*

أحد الحكماء

سواء أكنت تعاني علاقة مضطربة أم ضغطًا ماديًّا أم تدهورًا في الحالة الصحية أم مشاكل في وظيفتك، فإن هذه المواقف السلبية تنشأ نتيجة قلة الامتنان خلال فترة طويلة من الوقت. إذا لم نكن ممتنين لكل شيء في حياتنا، فإننا دون قصد منا نتعامل مع هذه الأشياء على أنها مسلم بها. التسليم بالأشياء يمثل السبب الرئيسي للسلبية؛ لأننا عندما نسلم بالأمور، لا نقدم شكرًا في مقابلها، ونوقف جلب سحر الامتنان إلى حياتنا. وكما أن تقديم الشكر للآخرين سيقودنا دائمًا إلى تعزيز حياتنا على نحو عجيب، فلابد أن التعامل مع الأشياء على أنها مسلم بها يقودنا إلى تدهور حياتنا.

هـل تكون ممتنًــا لصحتك عندما تكون صحيحًــا، أم أنك تلاحظها فقط عندما يكون جسدك عليلًا أو يتألم؟ هل تشعر بالامتنـان كل يوم لوظيفتك أم أنك تقدرها فقط عندما تسمع أن هنـاك تسريحًا للموظفين؟ هل تشعر بالامتنــان لراتبـك أو أجرك في كل مــرة تحصل عليه أم أنــك تراه أمرًا مسلمًــا بــه؟ هل تشعر بالامتنــان لأحبائك عندما تسيــر علاقتك على ما يــرام أم أنك تتحــدث مع الآخرين عن أحبائك فقــط عندما تكون هنـاك مشــاكل؟ هل تشعــر بالامتنان عندمــا تعمل سيارتك بشــكل جيد أم أنك تفكر فيها فقط عندما تتعطل؟

هل تشعر بالامتنان كل يوم لأنك حي؟ أم أنك تتعامل مع الحياة على أنها أمر مسلم به؟

التعامل مع الأمور على أنها مسلم بها ينتج عنه التذمر والأفكار والكلمات السلبيــة؛ لذا، عندما تتذمــر، وفقًا لقانون الجذب، فلابــد أن تجلب إلى حياتك المزيد من الأشياء التي تدعو إلى التذمر!

إذا كنت تتذمــر من الطقس، المرور، رئيســك، شريك حياتك، عائلتك، صديقك، أحد الغرباء، الانتظار في طوابير، الفواتير، الحالة الاقتصادية، تكلفــة الأشياء أو الخدمة في إحدى الشــركات، فلن تكون ممتنًا، وستبعد عنك الحياة التي تحلم بها مع كل شكوى.

الآن، أنت تفهم أن التذمر والأفكار والكلمات السلبية والتعامل مع الأشياء علــى أنها مسلم بهــا يعوق حدوث الأشياء الجيدة فــي حياتك. والآن أنت تعــرف أيضًا أنه عندما تسير الأمور على غير مــا يرام، فإنك دون قصد منــك تكون غير ممتن على نحو كاف. لكن مــن المستحيل أن تكون سلبيًا

عندما تكون ممتنًا. ومن المستحيل أن تنتقد وتلوم وأنت ممتن. ومن المستحيل أن تشعر بالحزن أو تنتابك أية مشاعر سلبية عندما تكون ممتنًا. الخبر الجيد هو أنه إذا كنت تعاني أي موقف سلبي في حياتك حاليًا، فلن تستغرق وقتًا طويلًا حتى تغيره عن طريق الامتنان. والمواقف السلبية ستتلاشى كما يتلاشى الدخان - وسيحدث هذا كالسحر!

أولًا، ورغم صعوبة هذا الأمر، عليك أن تبحث عن أشياء جيدة في المواقف السلبية. فمهما كانت الأمور سيئة، فإنك تستطيع دائمًا أن تجد شيئًا تكون ممتنًا لأجله، خاصة عندما تعلم أن امتنانك سيغير كل موقف سلبي على نحو عجيب. وقد أوضح لنا "والت ديزني"، الذي يعرف السحر الحقيقي للحياة، كيف نفعل هذا في فيلمه *Pollyanna*.

هذا الفيلم الذي أنتجه ديزني عام ١٩٦٠ عرض "لعبة السعادة" التي كان لها تأثير عميق علي في طفولتي. و**لعبة السعادة** المعروضة في الفيلم كنت ألعبها خلال فترة طفولتي ومراهقتي. لكي تلعبها، عليك أن تبحث قدر المستطاع عن جميع الأشياء التي تشعر بالسعادة لأجلها، خاصة في المواقف السلبية. فإيجاد الأشياء التي تشعر نحوها بالسعادة (أو الأشياء التي تشعر تجاهها بالامتنان) في المواقف السلبية تجعل الحل يظهر!

أظهر "والت ديزني" القوة السحرية للامتنان في هذا الفيلم، وقبل ذلك بآلاف السنوات أظهر أحد الفلاسفة الهنود الطريقة التي تستخدم بها هذه القوة السحرية نفسها عندما قال:

> *"هيا ننهض جميعًا ونشعر بالامتنان؛ لأنه إذا لم نكن تعلمنا الكثير، فإننا على الأقل تعلمنا القليل، وإذا لم نكن تعلمنا القليل، فإننا على الأقل لم يصبنا*

*المرض، وإذا أصابنا المرض، فإننا على الأقل لم نمت؛ لذلك علينا أن نكون جميعًا ممتنين"*

أحد الفلاسفة الهنود

اجعل كلمات هذا الفيلسوف إلهامًا لك، واليوم خذ مشكلة أو موقفًا سلبيًّا في حياتك ترغب بشدة في حله، وابحث فيه عن عشرة أشياء تشعر بالامتنان لها. أعرف أنه قد يكون من الصعب أن تبدأ هذا التمرين، ولكن هذا الفيلسوف يظهر لنا الطريقة التي نفعل بها ذلك. أعد قائمة مكتوبة من عشرة أشياء على الكمبيوتر الخاص بك أو في مفكرتك الخاصة بالامتنان.

كمثال، قد تكون مشكلتك هي عدم وجود وظيفة تشغلها، وعلى الرغم من المجهود الذي تبذله فإنك تعاني البطالة. ولكي تغير هذا الموقف كالسحر، عليك أن تؤدي تمرينًا مكثفًا من الامتنان. فيما يلي بعض الأمثلة لما يمكن أن تقوله:

١. *أنا شديد الامتنان لما لدي من وقت أقضيه مع عائلتي خلال هذه الفترة.*

٢. *أنا شديد الامتنان لأن حياتي تسير بترتيب أفضل كثيرًا لما لدي من وقت فراغ.*

٣. *أنا شديد الامتنان لأنني كان لدي وظيفة معظم حياتي، وأنني أمتلك الخبرة العملية.*

٤. *أشعر بامتنان حقيقي لأن هذه هي المرة الأولى التي أعاني فيها البطالة.*

٥. *أشعر بامتنان لأنه لا تزال هناك وظائف، وهناك المزيد من الوظائف تظهر كل يوم.*

٦. *أشعر بالامتنان لكل الأشياء التي تعلمتها خلال تقدمي للعديد من الوظائف ومقابلات العمل.*

٧. *أشعر بالامتنان لما لدي من صحة تمكنني من العمل.*

٨. *أشعر بامتنان لتشجيع عائلتي ودعمهم إياي.*

٩. *أشعر بالامتنان للراحة التي أحصل عليها لأنني في حاجة لها.*

١٠. *أشعر بالامتنان لأنه خلال فقدان وظيفتي، أدركت كم يعني لي أن تكون لدي وظيفة؛ فلم أدرك هذا الأمر من قبل.*

نتيجة لامتنان الشخص الذي يعاني البطالة، سيجذب إليه ظروفًا مختلفة، وسوف يتغير حتمًا موقفه الحالي كالسحر. إن قوة الامتنان أكبر من أي موقف سلبي، وهناك عدد غير محدود من الطرق يمكن أن نغير بها المواقف السلبية. كل ما عليك فعله هو الامتنان ومشاهدة سحره يحدث!

دعنا نضرب مثالًا آخر: الابن الذي لديه علاقة مضطربة مع أبيه، حيث يشعر الابن بأنه مهما فعل مع والده لا ينال رضاه أبدًا.

١. *أنا ممتن لأن معظم علاقات حياتي جيدة بالفعل.*

٢. *أنا ممتن لوالدي لأنه عمل بجد لكي أتلقى التعليم الذي لم يحصل هو عليه.*

٣. أنا ممتن لوالدي لأنه من عَالَ عائلتي وأنا في مرحلة الطفولة؛ فأنا لم أكن أعرف مقدار العمل والمال المبذولين من أجل الحفاظ على عائلتي.

٤. أنا ممتن لوالدي لأنه كان يصطحبني إلى تدريب كرة السلة كل ثلاثاء عندما كنت صغيرًا.

٥. أنا ممتن لأن والدي ليس قاسيًا عليَّ هذه الأيام بالدرجة التي اعتاد أن يكون عليها في الماضي.

٦. أنا ممتن لأن والدي يعتني بي كثيرًا؛ فقسوته هذه نابعة من اعتنائه بي.

٧. أنا ممتن لأنه من خلال علاقتي بوالدي تعلمت أن يكون لدي لين وتفهم أكبر عند التعامل مع أطفالي.

٨. أنا ممتن لأن والدي أثبت لي مدى أهمية التشجيع في تنشئة أطفال سعداء واثقين.

٩. أنا فعلًا ممتن للأوقات التي كنت أضحك فيها مع أبي. فبعض الأشخاص لم يفعلوا ذلك أبدًا لأنهم لم يتمتعوا بنعمة الأب. وهناك البعض أيضًا الذين فقدوا آباءهم، ولن يحصلوا على فرصة الضحك معهم مرة أخرى.

١٠. أنا فعلًا ممتن لأنني لدي أب؛ لأنه في خضم الأوقات العصيبة، هناك أوقات جيدة، وستكون هناك المزيد من الأوقات الجيدة التي سأقضيها مع والدي.

نتيجة لمشاعر الامتنان الصادقة التي يشعر بها الابن لأبيه، سيغير علاقته به إلى الأفضل. لقد غير الابن من الطريقة التي يفكر ويشعر بها تجاه أبيه؛ ما يغير على الفور ما يجذبه إليه من أبيه. وعلى الرغم من أن الابن كان ممتنًّا في عقله، على مستوى الطاقة، فإن امتنان الابن سيكون له تأثير سحري على علاقته بأبيه. وإذا ما حافظ الابن على امتنانه لأبيه، فإنه، وفقًا لقانون الجذب، لابد أن يتلقى تعاملًا أفضل بكثير من أبيه ولابد أن تبدأ علاقتهما في التحسن على نحو فوري.

تذكر: يمكنك أن تعرف أن امتنانك يؤتي ثماره بالفعل عن طريق ما تشعر به. يجب أن يصبح شعورك بعد ممارسة الامتنان أفضل كثيرًا تجاه الموقف الذي تعانيه. الدليل الأول على أن القوة السحرية للامتنان تعمل بالفعل هو ارتقاء مشاعرك؛ لذا عندما تشعر بشعور أفضل، فأنت تعرف أن الموقف سيتحسن والحلول ستظهر. الإجابة عن أي موقف سلبي تريد حله هو أن تسلط عليه قدرًا مكثفًا من الامتنان حتى ينتابك شعور داخلي بأنك أفضل، حينها سترى السحر يعمل عجائبه في العالم الخارجي.

عند إعداد قائمتك المكتوبة، تأكد من إدراج الأشياء العشرة التي تشعر بالامتنان لها بالطريقة الآتية:

*أنا شديد الامتنان من أجل* ________ .
*أو، أشعر فعلًا بامتنان من أجل* ________.

ثم أنهِ الجملة بالشيء الذي تشعر بالامتنان من أجله. يمكنك أيضًا استخدام طريقة "والت ديزني" إذا وجدتها أسهل للاستفادة من القوة السحرية للامتنان:

*أنا سعيد للغاية لأن* ________.

وأنهِ الجملة بالشيء الذي تشعر بالسعادة من أجله.

بمجرد أن تنتهي من إدراج الأشياء العشرة التي تشعر بالامتنان من أجلها، أنهِ تمرين **سحر الامتنان الكامن في المواقف السلبية** بكتابة:

*شكرًا، شكرًا، شكرًا؛ لرؤية ذلك الموقف على نحو مثالي.*

لمدة يوم واحد فقط، انظر ما إذا كنت تستطيع أن تعيش يومًا واحدًا دون الحديث عن شيء واحد سلبي. قد يكون هذا أمرًا صعبًا للغاية، ولكن انظر ما إذا كنت تستطيع فعل ذلك خلال يوم *واحد* فقط. هناك سبب مهم لفعل ذلك؛ فمعظمنا ليست لديه أية فكرة عن كم الكلام السلبي الذي نتحدث به، ولكنك ستعرف ذلك بعد مراقبة كلماتك لمدة يوم. تذكر أن السلبية والتذمر يجلبان المزيد منهما، وإذا كنت واعيًا ما تقول فيمكنك أن تتوقف وتقرر ما إذا كنت تريد أن تحل عليك عواقب ما أنت بصدد قوله أم لا. فيما يلي حبل النجاة السري الذي ينقذك عندما تلاحظ أنك تفكر أو تقول شيئًا سلبيًا. عندما تلاحظ ذلك، توقف على الفور وقل:

*عليَّ أن أقول إنني فعلًا ممتن من أجل* ________.

أنهِ الجملة بشيء – أي شيء – تشعر بالامتنان من أجله. احمل معك حبل النجاة هذا أينما ذهبت، واستخدمه عندما تحتاج إليه.

وإذا ظهرت لك أية مشكلة أو واجهت موقفًا سلبيًا في المستقبل، فتذكر أن تطفئ شرره بالامتنان قبل أن تندلع نيرانه. وفي الوقت نفسه، ستثير سحر الامتنان في حياتك!

# تمرين سحر الامتنان رقم ٧

## *سحر الامتنان الكامن في المواقف السلبية*

١. كرر الخطوات الثلاث الأولى من **تمرين سحر الامتنان رقم ١ ـ عد ما لديك من نعم**؛ أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك، وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا لله، شكرًا لله، شكرًا لله*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. اختر مشكلة أو موقفًا سلبيًّا تواجهه في حياتك وترغب بشدة في حله.

٣. أعد قائمة مكونة من **عشرة** أشياء تشعر بأنك ممتن لها في هذا الموقف السلبي.



٤. في نهاية قائمتك، اكتب:

*شكرًا، شكرًا، شكرًا، من أجل الرؤية المثالية لهذا الموقف.*

٥. في هذا اليوم فقط، انظر ما إذا كنت تستطيع أن تعيش ليوم واحد فقط دون أن تقول شيئًا سلبيًّا واحدًا. إذا لاحظت أنك تقول أو تفكر في شيء سلبي، فاستخدم حبل النجاة. توقف على الفور وقل: *عليَّ القول بأنني ممتن فعلًا من أجل* ____________ .

٦. قبل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمة السحرية، *شكرًا لله*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

*اليوم ٨*

# المكون السحري

*"القلب الشكور بهجته دائمة"*

دبليو. جيه. كاميرون (١٨٧٩ - ١٩٥٣)
صحفي ورجل أعمال

شكـر الله على ما رزقنـا من طعام قبل تناوله عـادة متبعة منذ آلاف السنيـن؛ فهي تعـود إلى زمن المصرييـن القدماء. ومـع الإيقاع السريع للحياة في القـرن الحادي والعشرين، صار استغـراق بعض الوقت لاتباع هذه العـادة أمرًا مهملًا أكثر من أي وقت مضى. ولكن تحويل فعل بسيط مثـل تنـاول الطعام والشراب إلى فرصة لكي تكـون ممتنًّا يزيد من سحر الامتنان في حياتك أضعافًا مضاعفة!

إذا فكـرت في وقت كنت تشعـر فيه بجوع حقيقي، ستتذكـر أنك لم تكن حينهـا قادرًا على التفكير أو العمـل على نحو طبيعي، وكان جسمك يشعر بالضعـف وربما بـدأت فـي الارتعاش وصـار عقلك مشوشًـا واضطربت مشاعرك. كل هذا يمكن أن يحدث نتيجة عدم تناول الطعام لمجرد عدد قليـل من الساعات! أنت تحتـاج إلى الطعام لتعيشـ؛ لتفكر؛ ولتكون على

مـا يرام؛ لذلك هناك حاجة **هائلة** إلى أن تكون ممتنًا لما رزقك الله من طعام.

ولكـي تشعـر بمزيد مـن الامتنان لما تمتلكـه من طعـام، استغرق دقيقة للتفكيـر فـي جميـع الأشخاص الذيـن ساهموا فـي حصولـك على هذا الطعام. لكي تـأكل فاكهة وخضراوات طازجـة. كان المزارعون يزرعون الفاكهة والخضـراوات ويوفرون لها الظروف الملائمـة لنموها ويروونها بشكل دائم ويعتنون بها على مدار العديد من الشهور حتى تصبح جاهزة للحصاد، ثم يأتي دور المسئولين عن القطف والتعبئة والتوزيع، بالإضافة إلى الأشخاص المسئولين عن النقل الذين يقودون سياراتهم إلى مسافات هائلة ليلًا ونهارًا، جميعهم يعملون معًا في انسجام رائع لضمان أن جميع الفاكهـة والخضـراوات ستسلم طازجة إليك، وستكـون متاحة على مدار العام.

فكـر في مربـي الماشيـة والصيادين وأصحـاب مزارع الألبـان والقهوة والشـاي وجميـع شـركات الأطعمـة المعلبـة التـي تعمـل بلا كلـل لتنتج لـك طعامًا تأكلـه. إن عملية إنتـاج الطعام في العالم تشبـه طريقة عمل أوركستـرا مبهرة تحدث كل يوم، ومن المحير نجـاح هذه العملية عندما تضـع في اعتبارك عدد الأشخاص المشتركين في الحفاظ على استمرار توصيـل إمـدادات الطعام والشـراب إلى المحـال والمطاعـم والأسواق الكبيـرة والمقاهي والمطارات والمدارس والمستشفيات وكل منزل على وجه الأرض.

الطعـام هبـة! إنه هبة مـن الله؛ لأنه لن يكـون هناك شيء نأكلـه إذا لم يمدنـا الله بالتربة والمواد الغذائية والماء لنمو النباتات. بدون الماء، لن يكـون هناك طعـام أو حياة نباتية أو حيوانـات أو حياة بشرية بوجه عام.

نحن نستخدم الماء في طهو طعامنا وزراعته والحفاظ على حدائقنا، وفي دورات المياه ولاستمرار حركة أية شاحنة ودعم مستشفياتنا، والوقود، والتعدين، والتصنيع، والنقل، وبناء الطرق، وصناعة الملابس، وكل منتج استهلاكي أو أداة على وجه الأرض، وفي صناعة البلاستيك والزجاج والمعادن والأدوية المنقذة للحياة وبناء المنازل وأي بناء أو هيكل آخر، كما أن الماء يحافظ علينا أحياء. الماء، الماء، الماء، يا له من هبة رائعة!

*"إذا كان هناك سحر على هذا الكوكب فإنه مختزن في الماء"*

لورين إيزيلي (١٩٠٧ – ١٩٧٧)
إخصائية علم الإنسان وكاتبة مختصة في علوم الطبيعة

أين يمكن أن نكون بدون الطعام والماء؟ نحن ببساطة لن نكون هنا. ولن يكون هنا أيضًا أي من أفراد عائلاتنا وأصدقائنا. لن نحظى بهذا اليوم، ولن يكون هناك غد. ولكننا هنا معًا على هذا الكوكب الجميل، نعيش الحياة بكل صعوباتها ومتعها المبهجة، ويرجع هذا إلى ما منحنا الله من *طعام* وماء! عندما تقول الكلمة السحرية البسيطة، *شكرًا*، قبل أن تأكل أو تشرب أي شيء، فإن هذا يعد إدراكًا وامتنانًا لمعجزة الطعام والماء.

الشيء المبهر هو أنه عندما تكون ممتنًا لما لديك من طعام وشراب، فإن هذا لن يؤثر فقط على حياتك، وإنما سيؤثر أيضًا على إمدادات العالم ككل. إذا شعر عدد كاف من الأشخاص بالامتنان للطعام والماء الذي خلقه الله، فقد يساعد هذا فعلًا الأشخاص الذين يعانون المجاعات والحاجة الشديدة. ووفقًا لقانون الجذب وقانون "نيوتن" للفعل ورد الفعل، فإن الامتنان الجماعي لابد أن ينتج عنه رد فعل جماعي مماثل، وهذا يمكنه أن يغير من ظروف ندرة الطعام والماء بالنسبة لكل شخص على هذا الكوكب.

علاوة على ذلك، فإن الامتنان لما خلقه الله لنا من طعام وماء يحافظ على استمرار تأثير سحر الامتنان في حياتنا، كما أنه سيحيك خيوطه الذهبية الرائعة حول كل شيء غال علينا - كل شيء نحبه وكل شيء نحلم به.

في الأزمنة القديمة، كان الناس يعتقدون أنه عندما يباركون طعامهم وشرابهم بالامتنان، فإن هذا الامتنان يطهر الطعام والشراب، وعندما تنظر إلى النظريات والاكتشافات التي جاءت بها الفيزياء الكمية في العصور الحديثة مثل تأثير المراقب، فإن القدماء ربما يكونون على صواب إلى حد كبير. يشير مصطلح تأثير المراقب في الفيزياء الكمية إلى التغيرات الناتجة عن فعل المراقبة على أي شيء تتم مراقبته. تخيل لو أن تركيز الامتنان على الطعام والشراب غير تركيب طاقتهما وطهرهما، ومن ثم فإن كل ما تستهلكه يكون له تأثير هائل على صحة جسدك؟

إحدى الطرق التي تمكنك من تجربة سحر الامتنان على الفور بالنسبة للطعام والشراب هي أن تستمتع فعلًا بما تأكله أو تشربه. فعندما تستمتع بطعامك وشرابك فإنك تقدره أو تكون ممتنًّا له. على سبيل التجريب، في المرة القادمة عندما تكون في منتصف تناول أي طعام أو أي مشروب وعندما تضعه في فمك، سلط تركيزك على مذاق الطعام أو نكهة المشروب في فمك قبل أن تبلعه. ستجد أنه عندما تسلط تركيزك على الطعام أو الشراب الموجود في فمك وتستمتع به، ستظهر لك مذاقات مختلفة، وعندما تهمل التركيز عليه، فإن المذاق يتلاشى على نحو واضح.

إن طاقة تركيزك وامتنانك تساعد على تحسين مذاق الأطعمة على الفور!

اليوم، قبل أن تأكل أو تشرب أي شيء، سواء كنت على وشك تناول وجبة أو ثمرة فاكهة أو وجبة خفيفة، أو على وشك شرب أي شيء بما في ذلك الماء، استغرق لحظة في النظر إلى ما أنت على وشك أن تأكله أو تشربه، وفي عقلك أو بصوت عال قل الكلمة السحرية، *شكرًا لله*! وإذا تناولت جزءًا منه واستمتعت بمذاقه فعلًا، فإن هذا لن يزيد فقط من متعتك بالطعام، ولكنه سيساعدك أيضًا على الشعور بمزيد من الامتنان.

يمكنك أيضًا أن تجرب شيئًا فعلته أنا، وقد ساعدني على الشعور بمزيد من الامتنان. عندما كنت أقول الكلمة السحرية، كنت ألوح بأصابعي في اتجاه طعامي أو شرابي كما لو أنني أنثر عليه بركة الامتنان لما رزقني الله، وأتخيل أن هذه البركة تطهر على الفور أي طعام أو شراب تلمسه. فعل هذا الأمر ساعدني بالفعل على الشعور بأن الامتنان مكون سحري أريد إضافته إلى كل شيء آكله أو أشربه! وإذا وجدت الأمر أكثر فاعلية، يمكنك أن تتخيل وكأنك تمسك أداة تنثر بها بركة الامتنان على كل طعامك وشرابك قبل أن تتناوله.

إذا نسيت في أي وقت خلال اليوم أن تقول الكلمة السحرية، *شكرًا لله*، قبل أن تأكل أو تشرب أي شيء، فبمجرد أن تتذكر، أغمض عينيك واسترجع في عقلك الوقت الذي نسيت فيه، وتصور نفسك لثانية أو ثانيتين قبل أن تأكل أو تشرب وقل الكلمة السحرية. وإذا نسيت أن تكون ممتنًا لما رزقك الله من طعام وشراب مرات متعددة في أثناء اليوم، كرر إذن التمرين نفسه غدًا. لا يمكنك أن تفوّت يومًا واحدًا في بناء امتنانك؛ لأن أحلامك تعتمد عليه!

كونـك ممتنًّا للأشيـاء البسيطة فـي حياتك، مثل الطعـام والشراب يعد واحدًا من أعمق التعبيرات عن الامتنان، وعندما تكون قادرًا على الشعور بهذه الدرجة من الامتنان، سترى سحره يحدث.

# تمرين سحر الامتنان رقم ٨

## *المكون السحري*

١. كرر الخطوات الثلاث الأولى من **تمرين سحر الامتنان رقم ١ ـ عد ما لديك من نعم؛** أعـد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك، وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا لله، شكرًا لله، شكرًا لله*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. قبـل أن تأكل أو تشرب أي شيء اليـوم، استغرق دقيقة في النظر إلى مـا أنت علـى وشك أن تأكله أو تشربه، وفي عقلـك أو بصوت عال قل الكلمة السحرية، *شكرًا لله!* وإذا أردت، يمكنك أن تنثر بركة الامتنان على ما رزقك الله به من طعام وشراب قبل أن تتناوله.

٣. قبـل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقـل الكلمة السحرية، *شكرًا لله*، من أجـل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

*اليوم ٩*

# مغناطيس المال

*"بالامتنان فقط تصبح الحياة غنية"*

ديتريش بونهوفر (١٩٠٦-١٩٤٥)

رجل دين

إنما الغنى في الامتنان، والفقر في الشكوى، هذه هي القاعدة الذهبية التـي تحكم حياتك كلها، سواء كان الأمـر متعلقًا بصحتك أو وظيفتك أو علاقاتك أو مالك. كلما كنت ممتنًّا للمال الذي تملكه، حتى إن كنت تملك القليل، تلقيت المزيد من الثـراء، وكلما اشتكيت ممـا لديك من المال، صرت أفقر مما أنت عليه.

تمرين سحر الامتنان الخاص باليوم يحوِّل أحد أكبر الأسباب التي تجعل الأشخاص يشتكون بسبـب المال إلى فعل الامتنان، ومن ثم يضاعف قوة الامتنان ليغير ظروفك المادية؛ سوف *تستبدل* الامتنان الذي يجعلك ثريًّا على نحو عجيب، بالشكوى التي تجعلك في حال أفقر مما أنت عليه.

معظـم الأشخاص لا يعتقدون أنهم يشتكون بسبب المـال، ولكن إذا كان هنـاك نقص في المـال في حياتهـم، فإنهـم يشتكـون دون إدراك أنهم يفعلون ذلـك؛ فالشكوى تظهر من خلال أفـكار الأشخاص بالإضافة إلى كلماتهـم، ومعظـم الأشخاص لا يكونون على وعي بالأفـكار العديدة التي تـدور في رءوسهم. أي أفـكار أو كلمات تحمل التذمر أو السلبية أو الحقد أو القلـق بشأن المـال، تجلب حرفيًا الفقر، وبالطبـع أكبر الشكاوى تأتي عندما يجب أن يُدفع المال.

إذا لـم يكـن لديك المال الكافي، فـإن دفع الفواتير يمكـن أن يكون أحد أصعـب الأشياء التـي تفعلها. ويبدو الأمر وكأن هنـاك سيلًا من الفواتير أكبر مـن المال المتوفر لسداده. ولكن إذا اشتكيـت بسبب فواتيرك فإن مـا تفعله في الواقع هـو الشكوى بسبب المال، والشكـوى تبقيك في حالة من الفقر.

إذا لـم يكـن لديك المال الكافي، فمـن الطبيعي أن آخر شـيء تفعله هو الشعـور بالامتنان لفواتيرك، ولكن هذا بالضبط هو ما *عليك* فعله لتتلقى المزيد من المال في حياتك. لكي تمتلك حياة غنية، يجب أن تكون ممتنًا لكل شيء له علاقة بالمال. والتذمر بسبب الفواتير ليس من فعل الامتنـان. لابـد أن تفعـل النقيض تمامًـا، وهو أن تكـون *ممتنًا* من أجـل الخدمات والمنتجـات التي *تلقيتها* من هؤلاء الذيـن يطالبونك بدفع فواتيرهم. إنه شيء بسيط تفعله، ولكنه سيكون له تأثير هائل على المال الذي تتلقاه في حياتك. يمكنك أن تصبح حرفيًا مغناطيسًا للمال!

لكي تكون ممتنًا لفواتيرك، فكر في الكيفية التي تستفيد بها من الخدمات والمنتجـات التي تدفع فواتيرها. إذا كان ما تدفعه إيجارًا أو تأمينًا، فكن ممتنًـا لأن لديك منزلًا وأنك تعيش فيه. ماذا إذا كانت الطريقة الوحيدة

لتعيش في منزل هو ادخار ثمنه كاملًا ودفعه نقدًا؟ ماذا لو تكن هناك مؤسسات للإقراض أو أماكن للإيجار؟ كان معظمنا سيعيش في الشوارع، إذن كن ممتنًا لمؤسسات الإقراض ومالك عقارك، لأنهم جعلوا العيش في بيت أو شقة أمرًا ممكنًا لك.

إذا كنت تدفع فاتورة الغاز أو الكهرباء، فكر في ما تحصل عليه من تسخين وتبريد والماء الدافئ وجميع الأجهزة التي تكون قادرًا على استخدامها نتيجة هذه الخدمة. وإذا كنت تدفع فاتورة الهاتف أو الإنترنت، تخيل الصعوبة التي ستكون عليها حياتك لو أنك مضطر إلى السفر لمسافات بعيدة لتتحدث إلى شخص ما على انفراد. فكر في عدد المرات التي تكون قادرًا فيها على الاتصال بأصدقائك وعائلتك أو إرسال وتلقي الرسائل الإلكترونية أو الوصول إلى أية معلومة في التو واللحظة عن طريق الإنترنت بسبب موفر الخدمة لك. جميع هذه الخدمات الرائعة رهن يديك؛ لذا، كن ممتنًا لها، وكن ممتنًا لأن الشركات وثقت بك وأمدتك بهذه الخدمات *قبل* أن تدفع مقابلًا لها.

منذ أن اكتشفت القوة الاستثنائية للامتنان، وأنا أكتب الكلمات السحرية "*تم الدفع - شكرًا لله*" على كل فاتورة بمجرد أن أدفعها، ولم أفوّت أبدًا أية واحدة. في البداية، عندما لم يكن لديَّ المال الكافي لدفع أية فاتورة، كنت لا أزال أستخدم القوة السحرية للامتنان وكنت أكتب على الفاتورة: "*شكرًا لله على ما لدي من مال*"، وعندما أمتلك المال الكافي لسداد الفاتورة، كنت أضيف: "*تم الدفع - شكرًا لله*"

واليوم، ستفعل أنت مثلما فعلت أنا. خذ أية فواتير غير مدفوعة لديك حاليًا، واستخدم القوة السحرية للامتنان بأن تكتب عليها: "*شكرًا لله على ما لدي من مال*"، واشعر بالامتنان لما لديك من مال لدفع هذه

الفواتير سواء أكنت تمتلكه أم لا. إذا تلقيت مالًا ودفعت معظم فواتيرك عن طريق الإنترنت، حينها عندما تتلقى فاتورة عن طريق الإنترنت أعد إرسالها إلى نفسك كرسالة إلكترونية، واكتب في خانة الموضوع بخط عريض: **شكرًا لله على ما لدي من مال.**

بعدها، أحضر عشرة فواتير سددتها في الماضي، واكتب على كل واحدة منها الكلمات السحرية: "*تم الدفع - شكرًا لله*". وبينما تكتب على كل فاتورة مدفوعة هذه الكلمات، اشعر بأقصى ما تستطيع الشعور به من الامتنان؛ لأنك امتلكت المال الذي مكنك من سداد هذه الفواتير. كلما زاد امتنانك تجاه الفواتير المدفوعة، زاد المال الذي تجذبه إليك على نحو عجيب!

منذ هذا اليوم وصاعدًا، يمكنك أن تجعل هذا التمرين عادة لديك، وقتما تسدد أية فاتورة، فكر سريعًا في الخدمة العظيمة التي تلقيتها مقابل هذه الفاتورة، واكتب عليها الكلمات السحرية: "*تم الدفع، شكرًا لله*". وإذا لم يكن لديك المال الكافي لسداد الفاتورة، فاستخدم القوة السحرية للامتنان واكتب: "*شكرًا لله على ما لدي من مال*"، واشعر وكأنك تقول شكرًا لله لما *لدي* من مال أسدد به هذه الفاتورة!

الشعور بالامتنان للمال الذي سددت به فواتيرك يضمن لك تلقي المزيد من المال؛ فالامتنان يشبه خيطًا ذهبيًّا مغناطيسيًّا مربوطًا بمالك؛ لذا عندما تدفع المال، فإن المال دائمًا يعود إليك، في بعض الأحيان يعود إليك بالمثل وفي أحيان أخرى يعود عشرة أضعاف، وفي أحيان أخرى يعود مائة ضعف. المزيد الذي تتلقاه لا يعتمد على كم المال الذي تعطيه، وإنما على قدر الامتنان الذي تمنحه. يمكنك أن تشعر بقدر هائل من الامتنان عندما تدفع فاتورة تقدر بخمسين دولارًا، حتى أن هذا المال يعود إليك مئات الدولارات.

# تمرين سحر الامتنان رقم ٩

## *مغناطيس المال*

١. **عد ما لديك من نعم:** أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا لله، شكرًا لله، شكرًا لله*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. أحضر ما لديك حاليًّا من فواتير غير مدفوعة، واستخدم القوة السحرية للامتنان، واكتب على كل منها: *شكرًا لما لدي من مال.* اشعر بالامتنان لما لديك من مال تدفعه لسداد الفواتير، سواء أكان لديك مال أم لا.

٣. أحضر **عشر** فواتير دفعتها في الماضي، واكتب على كل واحدة منها الكلمات السحرية: "*تم الدفع - شكرًا*" اشعر بامتنان حقيقي لما كان لديك من مال دفعته لسداد هذه الفواتير!

٤. قبل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمة السحرية، *شكرًا لله*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

*اليوم ١٠*

# السحر يغمر الجميع

*"لا يوجد واجب أكثر إلحاحًا من رد الشكر"*

أمبروز (٣٤٠ - ٣٩٧ ميلاديًا)
رجل دين

التعاليم الروحية القديمة تقول إن ما نمنحه لشخص بإخلاص يعود إلينا أضعافًا مضاعفة؛ لذا كونك ممتنًا وقولك *شكرًا* لشخص آخر على أي شيء تتلقاه منه ليس شيئًا ملحًا فقط، وإنما هو أمر ضروري لتحسين *حياتك!*

الامتنان طاقة قوية؛ لذا أيًا كان الشخص الذي توجه إليه طاقة امتنانك، فإنها ستذهب إليه. إذا تخيلت أن طاقة الامتنان تشبه الضوء الساطع، فإنه عندما تعبّر عن امتنانك لشخص آخر في مقابل شيء تلقيته منه، فأنت حرفيًا تغمر هذا الشخص بضوء الامتنان الساطع! والطاقة الإيجابية القوية التي يحملها هذا الضوء تصل وتؤثر على الشخص الذي تغمره به.

معظمنا يتواصل مع العديد من الأشخاص كل يوم، سواء كان ذلك عن طريق الهاتف، أو البريد الإليكتروني، أو وجهًا لوجه، أو في العمل، أو في المحال، أو المطاعم، أو المصاعد ،أو الحافلات، أو القطارات، وفي العديد من الأحوال يستحق الأشخاص الذين نتواصل معهم امتناننا؛ لأننا نحصل على شيء ما منهم.

فكر في الأشخاص الذين تقابلهم في يوم عادي ويمدونك بأي نوع من الخدمات؛ مثل هؤلاء الذين يعملون في المحال أو المطاعم، قائدي الحافلات أو سيارات الأجرة، موظفي خدمة العملاء، مسئولي النظافة أو الموظفين الموجودين في عملك. الأشخاص الذين يعملون في القطاع الخدمي يكرسون *أنفسهم* لخدمتك، وأنت *تتلقى* خدمتهم. إذا لم تقل *شكرًا* مقابل ما تتلقى من خدماتهم، فأنت إذن لست ممتنًّا، كما أنك تمنع الخير من أن يغمر حياتك.

فكر في عمال الصيانة الذين يحافظون على عمل نظام النقل بأمان، وهؤلاء الذين يحافظون على مرافق الخدمات العامة مثل الكهرباء والغاز والمياه والطرق.

فكر في عمال النظافة في العالم الذين ينظفون شوارعنا والحمامات العامة والقطارات والحافلات والمطارات والمستشفيات والمطاعم والأسواق الكبيرة ومباني الشركات. لا يمكنك بشكل شخصي أن تقول *شكرًا* لهم جميعًا، ولكن يمكن أن تغمرهم جميعًا بضوء الامتنان الساطع عندما تقول *شكرًا* في المرة القادمة عندما تمر على أي منهم. ويمكنك أن تكون ممتنًّا في المرة القادمة التي تجلس فيها على أحد مقاعدك، أو تسير في شارع نظيف ،أو تعبر أرضية نظيفة.

عندمـا تجلس على مقهى أو في مطعـم، اغمر كل شخص يخدمك بضوء الامتنان الساطع عـن طريق قول *شكرًا* لما يقدمه لك من خدمات. سواء كانـت الخدمة التـي يقدمها لك تنظيف طاولتـك، أو تقديم القائمة لك، تلقـي طلبك، أو ملء زجاجتك بالمياه، تقديم الوجبة التي طلبتها، أو رفع الأطباق من علـى الطاولة، أو تقديم الفاتورة لك، أو تقديم بقية نقودك، تذكـر أن تقول *شكرًا* فـي كل مرة من هذه المـرات. إذا كنت في محل أو سوبر ماركت لتدفع حساب مشترياتـك، فانشر ضوء الامتنان وقل *شكرًا* للشخص الذي يخدمك ويعبئ لك مشترياتك.

إذا كنـت تسافر بالطائرة، فانشر ضـوء امتنانك في كل مكان عن طريق قـول *شكـرًا* لموظفي الدخول والخـروج وموظفي الأمـن والشخص الذي يتحقـق من تذكرتـك عندما تصعد إلـى الطائرة وطاقـم الطائرة الذي يحييـك وأنـت تدخل إلى الطائـرة. في أثنـاء الرحلة، قل *شكـرًا* لطاقم الطائـرة في كل مرة يقدمون لك فيها خدمة ما. تقديم الطعام والشراب أو إزالـة الفضلات تعد خدمة يقدمها لك الطاقم. الخط الجوي يشكرك علـى اختيـارك السفـر عليه، وقائـد الطائـرة يشكرك وطاقـم الطائرة يشكرك أيضًا؛ لذا عليك أن تفعل المثل، وتشكرهم عندما تغادر الطائرة. وفـي كل مرة تقلع بالطائـرة أو تهبط بها إلى وجهتـك التي تقصدها قل *شكرًا لله*؛ لأن حقيقة أنك تستطيع الطيران تمثل بالفعل معجزة!

كـن ممتنًّا لهـؤلاء الأشخاص الذيـن يساعدونك في عملـك، سواء كانوا موظفي الأعمـال الكتابية، أو موظفي الاستقبال، أو العاملين بالمقصف، أو مسئولـي النظافـة، أو موظفي خدمـة العملاء، أو أيًّـا من زملائك في العمل. فسحر امتنانك يغمرهـم جميعًا عندما تقول لهم *شكرًا!* جميعهم يؤدون لك خدمة ما، وبذلك هم يستحقون في المقابل امتنانك المستمر.

عمال المحال والنُّدُّل يعملـون بجد من أجل خدمة الآخرين. لقد اختاروا وظيفـة تقوم على خدمة الآخرين، وخدمة العامة تعني مقابلة جميع أنواع النـاس في حالات مزاجية مختلفة، بما في ذلك هؤلاء غير الممتنين. في المرة القادمة التي تتلقى فيها خدمة من شخص آخر، تذكر أن الشخص الذي يخدمك هو ابن أو ابنة لا يقدر بثمن لأبوين، أو أخ أو أخت لا يعوض لمجموعة أشقاء، أو أم أو أب لعائلة وأطفال وشريك حياة ،أو صديق رائع ومحبوب، ومن ثم فإنه يستحق معاملتك الطيبة وصبرك.

في بعض الأحيان، قد تقابل شخصًا مسئولًا عن خدمتك، ولكنه يتصرف بفظاظة تجاهك أو لا يعطيك الاهتمام الذي ترى أنك تستحقه. قد يكون مـن الصعب أن تكون ممتنًا في مثل هذه المواقف، ولكن امتنانك لا يجب أبـدًا أن يعتمـد على سلوك شخـص آخر. اجعل الامتنـان خيارك الدائم بغض النظر عما تلاقيه! اختر أن تجلب سحر الامتنان دائمًا إلى حياتك أيًـا كان ما يحدث! قد يكـون مفيدًا لك أن تتذكر أنـك لا تعرف المشكلة التـي ربما يمر بها هذا الشخص في الوقت الذي لقيته فيه. ربما لا يشعر بأنه على ما يرام، ربما فقد لتوه شخصًا غاليًا عليه، ربما انهار زواجه أو ربمـا أنه يعاني حالة من الاكتئاب ويمر بنقطة تحول في حياته، وقد يكون امتنانك ومعاملتك الطيبة هي أروع شيء يحدث لهم في هذا اليوم.

*"أن تكون طيبًا مع كل شخص تقابله معركة صعبة الخوض"*

فيلون السكندري (٢٠ ق.م - ٥٠ م تقريبًا)
فيلسوف

إذا شكرت شخصًا على الهاتف لما قدمه لك من مساعدة، لا تلقِ بمجرد شكـر، وإنما قـدِّم للشخص الآخر السبـب وراء امتنـانك لـه. على سبيل المثـال: "شكـرًا لمساعدتك" "شكـرًا، لما بذلته من جهـد من أجلي"

"شكرًا لمنحي الكثير من وقتك"، "شكرًا لأنك عالجت الموقف من أجلي، أنا شديد الامتنان لك". ستندهش من إجابة الشخص الآخر عندما تفعل هذا الأمر البسيط؛ لأنه سيشعر بصدقك.

عندما تقول *شكرًا* لشخص ما بشكل شخصي، انظر إلى وجهه؛ فهو لن يشعر بصدق امتنانك ويغمره سحره ما لم تنظر مباشرة إليه. إنك تضيع فرصة لمساعدة هذا الشخص ولتغير حياتك إذا قلت *شكرًا* للهواء أو قلت *شكرًا* وأنت تنظر إلى أسفل أو قلت *شكرًا* وأنت مشغول بهاتفك؛ لأنك لن تكون صادق الامتنان عندما تفعل ذلك.

منذ عامين، كنت في أحد المتاجر أشتري هدية لشقيقتي. استمعت عاملة المتجر التي تساعدني إلى ما أبحث عنه، ثم انطلقت في البحث عن الهدية المثالية وكأن الهدية *لأختها* هي! وبينما كانت العاملة تعطيني الحقيبة المحتوية على الهدية المثالية المغلفة بشكل رائع، تلقيت مكالمة على هاتفي الخلوي. كنت أنهي المكالمة في الوقت الذي وصلت فيه إلى المدخل الأمامي للمتجر، وفجأة تسلل إليَّ شعور غريب؛ فعدت على الفور إلى العاملة التي ساعدتني، ولم أشكرها فقط، وإنما أخبرتها بجميع *أسباب* امتناني لها، وكم أنني أقدرها من أجل كل شيء فعلته من أجلي. لقد غمرتها بسحر الامتنان! امتلأت عيناها بالدموع وتسللت إلى وجهها أكبر ابتسامة يمكن أن تراها.

كل فعل له دائمًا رد فعل مساو له. فإذا كنت تعني بالفعل كلمة *شكرًا* التي تقولها، فإن الشخص الآخر سوف يشعر بها، ومن ثم فإن هذه الكلمة لن تجعل فقط شخصًا آخر يشعر على نحو جيد، ولكنها ستملؤك أيضًا بسعادة لا توصف. في ذلك اليوم، خرجت من المتجر وأنا سعيدة على نحو لا يوصف.

إن ضوء الامتنان الساطع لا أغمر به فقط الأشخاص الذين يخدمونني، ولكنني أستخدمه في جميع المواقف. عندما أقول مع السلامة لابنتي قبل أن تقود سيارتها عائدة إلى بيتها، أشعر بالامتنان لوصولها إلى منزلها بأمان، وألوّح بيدي لها وكأنني أغمرها بضوء هذا الامتنان. في بعض الأحيان، أستخدم الامتنان لأغمر بضوئه الساطع حاسوبي قبل أن أبدأ مشروعًا جديدًا، أو قبل أن أدخل إلى متجر لأبحث عن شيء ما أحتاج إليه بوجه خاص. وابنتي أيضًا تستخدم ضوء الامتنان الساطع عندما تقود سيارتها، وعندما ترى سائقًا آخر يبدو عليه التوتر ويزيد سرعة سيارته، فإنها تغمره بضوء امتنانها، وتساعده على الشعور على نحو أفضل وتحافظ عليه آمنًا.

اليوم، استخدم دائمًا ضوء الامتنان الساطع من أجل الأشخاص الذين يعملون في خدمتك، واغتنم أية فرصة تمكنك من غمر كل شخص بهذا الضوء الساطع عن طريق قول *شكرًا*. اشكر على الأقل عشرة أشخاص يؤدون لك خدمات مختلفة تستفيد منها اليوم. لا يهم إذا لم تأتك الفرصة لتفعل ذلك بشكل شخصي، يمكنك أن تقدر في عقلك الأشخاص الذين استفدت من خدماتهم؛ فضوء الامتنان الساطع سيصل إليهم. كمثال على ذلك، قل لنفسك:

*أنا فعلًا ممتن لعمال النظافة الذين يعملون في ساعات مبكرة من الصباح؛ ليتأكدوا كل يوم من أن الشوارع خالية من القمامة. لم أفكر من قبل مطلقًا كم أنا ممتن من أجل هذه الخدمة، التي تؤدى بشكل منتظم ودائم كل يوم. شكرًا.*

تأكد دائمًا من أنك تعرف الأشخاص الذين يقدمون خدمات أنت ممتن لها؛ لكي تعرف متى تشكر عشرة أشخاص مختلفين على خدماتهم

وتغمرهم بضوء الامتنان الساطع. إذا تخيلت أن ضوء الامتنان الساطع يغمر الأشخاص عندما تشكرهم، فإنك تكوّن صورة فعلية عما يحدث بالفعل على المستوى غير المرئي نتيجة قوة الامتنان. ومع وضع هذه الصورة في اعتبارك، فإن هذا سيساعدك على أن تعتقد وتعرف أن ضوء الامتنان الساطع يصل إلى الآخرين بالفعل، وأنه متاح لمساعدتهم على تحسين حياتهم. وفي كل مرة تغمر شخصًا بضوء الامتنان الساطع، فإن هذا يعود عليك أيضًا في حياتك الشخصية.

إذا كنت في البيت في هذا اليوم، إذن اجلس ومعك قلم ومفكرة أو على جهاز الكمبيوتر الخاص بك، واسترجع بذاكرتك المواقف التي بذل فيها بعض الأشخاص أقصى ما في وسعهم ليقدموا خدمة لك. قد يكون شخصًا حدثته على الهاتف، ربما يكون شخصًا ماهرًا في حرفته صمم على أن يحل مشكلة تواجهها. ربما تتلقى خدمة عظيمة من موظف البريد، أو جامعي القمامة، أو العاملين بشركات التدوير، أو عمال المتاجر المحلية. اكتب قائمة بعشرة مواقف ساعدك فيها العاملون بقطاع الخدمات العامة، واغمرهم بضوء امتنانك عن طريق قول *شكرًا* لكل واحد منهم.

## رسالة التذكير السحرية

اقرأ اليــوم تمرين الغد؛ لأن تمرين اليوم ١١ يبدأ بمجرد أن تستيقظ من النوم.

# تمرين سحر الامتنان رقم ١٠

## *ضوء الامتنان يغمر الجميع*

١. **عد ما لديك من نعم:** أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا لله، شكرًا لله، شكرًا لله*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. اغمر بضوء امتنانك **عشرة** أشخاص يؤدون خدمات تستفيد منها، عن طريق شكرهم بشكل مباشر، أو حتى تقديرهم وشكرهم في عقلك. اشعر بالامتنان لهم من أجل ما قدموه لك من خدمات!

٣. قبل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمة السحرية، *شكرًا لله*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

٤. اقرأ اليوم تمرين الغد؛ لأن تمرين اليوم ١١ يبدأ بمجرد أن تستيقظ.

*اليوم ١١*

# صباح الامتنان

*"عندما تستيقظ في الصباح فكر في نعمة أنك تحيا وتفكر وتستمتع وتحب"*

ماركوس أوريليوس (١٢١-١٨٠)
حاكم روماني

أبسط وأسهل طريقة لتضمن مقدمًا أن يومك مليء بسحر الامتنان هو أن تملأ صباحك بالامتنان. عندما تجعل الامتنان جزءًا لا يتجزأ من روتينك الصباحي، سترى وستشعر بالفوائد الرائعة على مدار اليوم كله.

كل صباح مليء بالفرص التي تستحق الشكر، وهذا لن يعطلك أو يستغرق وقتًا إضافيًا؛ حيث يمكنك فعل ذلك تلقائيًا في الوقت الذي تؤدي فيه ما تفعله. هناك حافز آخر لملء صباحك بالامتنان، وهو أن الأوقات التي تمارس فيها روتينك اليومي هي الأوقات التي يمكن أن تؤذي فيها نفسك إلى حد كبير عن طريق التفكير في أشياء سلبية دون إدراك حتى أنك تفعل ذلك. لن يكون هناك مكان للأفكار السلبية عندما يركز عقلك على البحث عن أشياء يشعر بالامتنان لها. بعد أداء هذا التمرين ستمضي في

يومـك وأنت تشعر بأنك أكثر سعادة وأكثر رضـاء، حتى إن اليوم سيكون من بدايته رائعًا - وحينها سترى سحر الامتنان يحدث أمام ناظريك!

عندما تستيقظ اليوم لتعيش يومًا جديدًا في حياتك، قبل أن تتحرك وقبل أن تفعـل أي شيء، قل الكلمة السحرية: *شكـرًا لله*. قل *شكرًا لله* لحقيقة أنـك حي، وأنك مُنحت يومًا جديدًا لتعيشـه. حياتك هبة وكل يوم تعيشه يمثـل هبة مـن الله، وعندما تفكر فعلًا في الأمر علـى هذا النحو، ستجد أنـه من غير المتصور أن يستيقظ أي شخصـ في الصباح دون أن يشعر بالامتنــان من أجل ما حصل عليه من يوم آخر في الحياة. إذا كنت تظن أن يومًـا جديدًا في حياتك ليس نعمة كبيـرة، إذن جرب أن تفقد يومًا! لا يهـم ما إذا كنت نعسانًا، أو إذا ما أيقظك منبهك من أجل العمل، أو أنك استغرقـت في النوم فـي عطلة نهاية الأسبوع، فـي اللحظة التي تستيقظ فيها قل الكلمة السحرية، *شكرًا لله*، لما مُنحته من يوم آخر في الحياة.

قـل *شكرًا* لليلة النوم الهادئة التي حصلـت عليها. ألست محظوظًا بشكل كافٍ لأنـك نمـت علـى سرير عليه مـلاءة ووسادات؟ إذن قـل *شكرًا* لله! بمجـرد أن تلمس قدماك الأرضـ قل *شكرًا لله*. هل لديك حمام؟ إذن قل *شكـرًا* لله! هـل تستطيع أن تفتـح صنبورك لتحصل علـى الفور على ماء نقي منعش كل صباح؟ إذن قل *شكرًا لله!* تخيل الأشخاص الذين يحفرون القنـوات ليضعـوا مواسير المياه في مختلف أنحـاء الدولة، وفي مدينتك والشوارع التي توصل إلى بيتك حتى تستطيع في النهاية أن تفتح صنبورك لتجـد ماء نقيًـا نظيفًا ودافئًا. اشعر بالامتنان لهـم؛ لأنه بدونهم لن يبدأ يومـك على نحو سعيد. اشعـر بالامتنان لما لديك مـن مناشف وصابون ومرآة وكل شـيء في حمامك تستخدمه يجعلك تشعر بالانتعاش واليقظة والاستعداد ليوم جديد.

بينما ترتدي ملابسك ، فكر كم أنك محظوظ لأنك لديك ملابس تختار منها ما ترتديه. قل *شكرًا* لله! فكر في العديد من الأشخاص الذين اشتركوا في إعداد الأجزاء المختلفة التي تتكون منها الملابس التي ترتديها في يوم واحد؛ فالأمر يبدو وكأن هذه الملابس التي ترتديها في يوم واحد قد أتت من مختلف البلاد في مختلف أرجاء الأرض. *شكرًا للجميع!* هل لديك حذاء؟ يا لك من محظوظ! تخيل حياتك بدون هذا الحذاء. اشكر الله على هذا الحذاء!

*"لطالما شعرت بالبهجة من ترقب يوم جديد وتجربة مختلفة وبداية أخرى، مع بعض السحر الذي ربما ينتظر في مكان ما خلف هذا الصباح"*

جيه. بي. بريستلي (١٨٩٤– ١٩٨٧)
كاتب ومؤلف مسرحي

اجعل اليوم أفضل ما يكون من خلال ممارسة الامتنان المكثف وإضافة قوته السحرية لروتينك الصباحي. في اللحظة التي تفتح فيها عينيك وحتى تضع حذاءك في قدميك أو تنتهي من الاستعداد لبدء يومك، قل في عقلك الكلمة السحرية، *شكرًا*، لكل شيء تلمسه وتستخدمه. لا يهم إذا ما كان الاستحمام وارتداء ملابسك ليس أول شيء تفعله في الصباح، فلايزال يمكنك استخدام تمرين **صباح الامتنان** كمرشد لك وتطبقه على روتينك الصباحي أيًا كان. إذا استيقظت وتناولت إفطارك أولًا، قل الكلمة السحرية، *شكرًا*، عندما تلمس وتستخدم أي شيء في أثناء تناول إفطارك. اشعر بالامتنان لقهوتك الصباحية أو ما تتناوله من شاي أو عصير فاكهة أو إفطار؛ فهذه الأشياء تجعل صباحك ممتعًا للغاية، وتمدك بالطاقة اللازمة لهذا اليوم.

كـن ممتنًّا من أجل ما لديك من أدوات المطبـخ التي تستخدمها لتجهيز إفطـارك - الثلاجـة، الموقـد، الفـرن، محمصـة الخبز، إنـاء القهوة، الغلاية.

فـي كل يوم بلا استثناء، أقول كلمة "شكرًا" وأنـا أضع إحدى قدميَّ على الأرض، وأكمل "لله" وقدمي الأخـرى تلمس الأرض؛ لذا في الوقت الذي تلمس قدماي فيه الأرض في بداية كل يوم، أقول *شكرًا لله*. وبينما أسير إلـى حمامي أقول فـي عقلي الكلمـة السحرية، *شكـرًا* لله، مع كل خطوة أخطوهـا. وأستمـر في قـول *شكرًا لله* في عقلـي عندما أفعـل أي شيء. فـي الوقت الذي أرتدي فيه ملابسي وأستعـد لبدء يومي، أشعر بالسعادة البالغـة، وعندمـا أشعر بهـذه السعادة، أعـرف أن امتناني بـدأ تأثيره، وأضمـن أن يومي سيكـون مليئًا بسحر الامتنان. بينمـا أمضي في يومي، أشعـر كأن هناك قوة سحرية تملؤنـي؛ لأن الأشياء الجيدة تحدث تِباعًا. وفـي كل مرة يحـدث لي شيء جيـد، أشعـر بالمزيد مـن الامتنان الذي سيزيـد من سحر الامتنـان الذي يجلب المزيد مـن الأشياء الجيدة. هل تعـرف هذه الأيام التـي يسير فيها كل شيء على ما يرام؟ حسنًا، هذا هو ما يحدث بعد أن تؤدي تمرين **صباح الامتنان**، ولكن على نحو مضاعف!

# تمرين سحر الامتنان رقم ١١

## *صباح الامتنان*

١. عندمـا تستيقـظ في يوم جديد، وقبـل أن تفعل أي شـيء، قل الكلمة السحرية: *شكرًا لله*.

٢. في اللحظة التي تفتح فيها عينيك وحتى تنتهي من الاستعداد ليومك، قل في عقلك الكلمة السحرية، *شكرًا لله*، لكل شيء تلمسه وتستخدمه.

٣. **عـد ما لديك من نعم؛** أعد قائمة بعشـر نِعَم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعـد قـراءة قائمتك وعندما تنتهي من قـراءة كل نعمة قل *شكرًا لله*، *شكرًا لله*، *شكرًا لله*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٤. قبـل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صـخرة الامتنان** في يدك وقـل الكلمة السحرية، *شكرًا لله*، من أجـل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

*اليوم ١٢*

# الأشخاص الرائعون الذين يحدثون فرقًا

*"في بعض الأحيان تخفت أضواؤنا، ولكنها تضوي من جديد بفضل وميض يشعله لنا شخص آخر. كل منا لديه سبب وجيه للتفكير بامتنان عميق في هؤلاء الذين أشعلوا الضوء داخلنا مرة أخرى"*

ألبرت شفايتزر (١٨٧٥- ١٩٦٥)
حائز على جائزة نوبل للسلام
طبيب وفيلسوف

كل منا يتلقى مساعدة، دعمًا، أو إرشادًا من الآخرين في أوقات معينة من الحياة عندما تكون حاجاتنا شديدة. وفي بعض الأحيان، يغير شخص آخر مسار حياتنا عن طريق ما يمنحنا من تشجيع أو إرشاد أو حتى عن طريق وجوده بجانبنا في الوقت المناسب. وبعدها تسير بنا الحياة، وفي الغالب ننسى هذه الأوقات عندما أثر فينا شخص آخر أو غير حياتنا. وفي بعض الأحيان لا ندرك حتى التأثير الذي أحدثه شخص ما في حياتنا إلا في وقت متأخر منها، عندما نسترجعها وندرك أن شخصًا

معينًا كان له دور جوهري في تغيير الاتجاه الذي تسير فيه إلى الأفضل على نحو عجيب.

قد يكون هذا الشخص معلمًا أو مدربًا، عمًّا، عمة، شقيقًا، جدًّا أو أي فرد من عائلاتنا. وقد يكون أيضًا طبيبًا، ممرضة، أو صديقًا عزيزًا. قد يكون هو الشخص الذي قدمك إلى شريك حياتك الحالي أو إلى شخص مهم على نحو خاص صار فيما بعد من أحب المقربين إليك. قد يكون شخصًا لا تعرفه أيضًا؛ لأنه ظهر في حياتك لفترة قصيرة جدًّا وأدى فعلًا عابرًا يحمل قدرًا من الطيبة أثرت فيك حتى أعماقك.

لقد منحتني جدتي حب الكتب والطهو والريف. وعن طريق مشاركة حبها هذه الأشياء معي، أثرت هذه الأشياء على مسار حياتي وغيرته. لقد أصبحت مولعة بالطهي لما يزيد على عشرين عامًا، وقادني حبي للكتب إلى أن أصبح كاتبة، وأثر حبي للريف على اختياري للأماكن التي أعيش فيها خلال حياتي.

كما كانت جدتي حازمة في تربيتي على قول *شكرًا*. في ذلك الوقت كنت أعتقد أنها تعلمني فقط أن أكون مهذبة في تعاملاتي، ولكنني أدركت مؤخرًا في حياتي أن أعظم هدية قدمتها لي جدتي هي أن علمتني هذه الكلمة السحرية. لقد فارقت جدتي الحياة، ولكنني لا أزال ممتنة لها من أجل التأثير الهائل الذي تركته على حياتي. *شكرًا لك، جدتي!*

اليوم، ستفكر في الأشخاص الرائعين الذين أثروا في حياتك. اعثر على مكان هادئ تكون فيه بمفردك لبعض الوقت في أثناء اليوم، اجلس، وفكر في ثلاثة أشخاص استثنائيين أحدثوا فارقًا في حياتك. عندما تجد أشخاصك الثلاثة، طبق التمرين على كل منهم على حدة، وتحدث إليه

بصوت عال وكأنه ماثل أمامك، وأخبره *لماذا* أنت ممتن له وكيف أثر في مسار حياتك.

تأكد من تطبيق هذا التمرين الجالب لسحر الامتنان على جميع الأشخاص الثلاثة في جلسة واحدة؛ لأن هذا سيأخذ شعورك بالامتنان إلى أعمق المستويات. أما إذا جزأت أداءك لهذا التمرين على مدار اليوم، فإنك لن تشعر بهذا العمق من الامتنان، ولن تتلقى نتائجه السحرية.

فيما يلي مثال لما يمكنك قوله:

*سارة، أريد أن أشكرك من أجل ما قضيته من وقت لتشجيعي لأتبع صوت قلبي. كنت ضائعة وتائهة في ذلك اليوم، ولكن كلماتك علمتني وأنقذتني من الإحباط. وبسبب ما قلته لي، تحليت بالشجاعة لأتبع حلمي، وانتقلت إلى فرنسا لأعمل طاهية متدربة. أنا الآن أعيش حلمي، ولا يمكن أن أكون أسعد مما أنا فيه. كل هذا بسبب ما قلته لي في ذلك اليوم. شكرًا لك، سارة!*

من المهم للغاية أن تذكر أسباب امتنانك لهذا الشخص. ومهما قلت لن تكون مبالغًا. بل كلما قلت أكثر، وازدادت مشاعرك، كانت النتائج أكثر روعة. ستجد السحر يتدفق في حياتك عند أداء هذا التمرين؛ لأنه واحد من تمارين الامتنان الأكثر فاعلية التي يمكنك أن تؤديها.

إذا لم تكن في وضع يمكنك من التحدث بصوت عال، فيمكنك إذن أن تكتب كلماتك لكل شخص، وتخاطبه وكأنك ترسل إليه بخطاب.

عندما تنتهي من أداء هذا التمرين، ستشعر باختلاف هائل في مشاعرك. الدليل على أن قوة الامتنان تؤتي ثمارها بالفعل هو أنه أولًا وقبل كل شيء

يجعلك *سعيدًا*! الدليل الثاني على قوة الامتنان هو أنك تجذب إليك الأشياء الرائعة. فالسعادة التي تشعر بها بعد ممارسة الامتنان تجذب المزيد من الأشياء الرائعة، وهذا سيجعلك أسعد على نحو أكبر. هذا هو سحر الحياة، وهذه هي القوة السحرية للامتنان!

# تمرين سحر الامتنان رقم ١٢

## *الأشخاص الرائعون الذين يحدثون فرقًا*

١. **عد ما لديك من نعم:** أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا لله، شكرًا لله، شكرًا لله*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. اعثر على مكان هادئ تكون فيه بمفردك لبعض الوقت في أثناء اليوم، وأعد قائمة **بثلاثة** أشخاص أحدثوا فارقًا في حياتك.

٣. طبق التمرين على كل منهم على حدة، وبينما تتحدث بصوت عال، أخبر كل شخص لماذا أنت ممتن له، وكيف أثر بالضبط على مسار حياتك.

٤. قبل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمة السحرية، *شكرًا*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

اليوم ١٢

# اجعل جميع أحلامك حقيقة

*"التخيل هو البساط السحري الحقيقي"*

نورمان فينسينت بيل (١٨٩٨– ١٩٩٣)
كاتب

إذا كنت تتبع تمارين سحر الامتنان يومًا بيوم، فأنت الآن وضعت أساسًا مدهشًا عن طريق ممارسة الامتنان لكل ما تلقيته وتستمر في تلقيه خلال حياتك. ولكن اليوم مختلف ومثير؛ لأنك ستبدأ في استخدام القوة السحرية للامتنان من أجل تحقيق أحلامك ورغباتك!

المئات من الثقافات المحلية على مدار العديد من القرون كان الامتنان لما يريدونه *قبل* أن يتلقوه جزءًا من تقاليدهم، وكانوا يقيمون طقوسًا واسعة لبذل كل ما يستطيعون من طاقة للتعبير عن الامتنان. فكان المصريون القدماء يحتفلون بفيضان النيل منذ قرون بعيدة لضمان استمرار فيضان مياهه، كما كان الهنود الحمر وسكان أستراليا الأصليون يؤدون رقصات المطر، والكثير من القبائل الإفريقية المتنوعة كان أفرادها يقيمون

طقوسًا لطعامهم قبل الذهاب للبحث عنه، كما أن جوهر الصلاة في كل ثقافة ودين يقوم على الشكر حتى *قبل* الحصول على الشيء المرغوب.

قانون الجذب يقول إن الشيء يجذب مثيله، وهذا يعني أنه لابد أن تُكوِّن في عقلك مثيلًا لما تريده أو صورة له. ولكي تجذب إليك ما تريد، عليك بعدها أن تشعر كأنه ملكك، ومن ثم فإن ما تشعر به يكون *مماثلًا* لما كنت ستشعر به وأنت تمتلكه. والطريقة الأسهل لفعل ذلك هي أن تكون ممتنًا لما تريده - *قبل* أن تحصل عليه. إذا لم يسبق لك مطلقًا استخدام الامتنان للحصول على ما تريد، فقد اكتشفت الآن قوة أخرى من القوى السحرية للامتنان، فكتب الحكمة القديمة كلها تؤكد أن:

*"من لديه امتنان (الآن) سيمنح المزيد (في المستقبل)، وستكون لديه وفرة"*

لابد أن يكون لديك امتنان *قبل* أن تتلقى أي شيء، فلا يكون الامتنان شيئًا تفعله ببساطة *بعد* حدوث شيء ما يسعدك. معظم الأشخاص يشعرون بالامتنان بعد أن يحصلوا على شيء جيد، ولكن لكي تجعل أحلامك كلها حقيقة وتغير حياتك كلها حيث تثري جميع جوانبها، لابد أن تكون ممتنًا قبل الحصول على ما تريد وبعد ما تحصل عليه.

عن طريق فعل الامتنان الصادق للحصول على ما تريد *مقدمًا*، فإنك تُكوِّن على الفور صورة في عقلك لحصولك عليه، وتشعر كأنك حصلت عليه فعلًا وأنك تؤدي دورك تجاه ما حصلت عليه. إذا واصلت الحفاظ على هذه الصورة وهذه المشاعر، فإنك ستجد رغباتك تتحقق على نحو عجيب. لن تعرف كيف ستحصل على ما تريد، وليست مهمتك أن تعرف ذلك؛ فأنت لا تحاول أن تعرف كيف تعمل الجاذبية من أجل الحفاظ

عليك ثابتًا على الأرض عندما تخرج في نزهة، هل تفعل؟ فأنت واثق ومتأكد من أنه عندما تذهب إلى نزهة فإن قانون الجاذبية سيحافظ عليك ثابتًا على الأرض. بالمثل، يجب أن تكون واثقًا من أنه عندما تكون ممتنًا لما تريد، فإن ما تريده سيأتي إليك على نحو عجيب.

## *ما أكثر ما تريد الحصول عليه الآن؟*

في بداية هذا الكتاب، طلبت منك أن تكون واضحًا للغاية بشأن ما تريده في كل جانب من جوانب حياتك (إذا لم تكن فعلت ذلك منذ البداية، فقد حان الوقت لتفعل). ارجع الآن إلى القوائم التي أعددتها، واختر عشر رغبات تمثل أولوية لك من أجل أداء هذا التمرين. يمكنك أن تختار عشر رغبات من جوانب مختلفة من حياتك مثل: المال، الصحة، البيت أو العلاقات، أو ربما ترغب في اختيار عشر رغبات من جانب واحد في حياتك ترغب فعلًا في تغييره مثل العمل أو النجاح. كن واضحًا ومحددًا فيما تريد، ومن ثم تستطيع أن ترى التغيير يحدث على نحو عجيب عند أداء هذا التمرين. تخيل أنك تطلب الحصول على هذه الرغبات العشر؛ لأنه وفقًا لقانون الجذب أنت تفعل ذلك فعلًا.

اجلس على جهاز الكمبيوتر الخاص بك أو اجلس ومعك قلم ومفكرة وأعد قائمة مميزة لرغباتك العشر *كما لو أنك حصلت عليها*، وذلك كما يلي:

*شكرًا، شكرًا، شكرًا من أجل* ________، ثم املأ الفراغ برغبتك كما لو أنك حصلت عليها. على سبيل المثال:

*شكرًا، شكرًا، شكرًا من أجل ما حصلت عليه من درجات عالية في امتحاني؛ فقد أدى هذا إلى التحاقي بالكلية التي أريدها!*

*شكرًا، شكرًا، شكرًا من أجل الخبر السعيد الذي تلقيناه بأننا سنرزق بطفل!*

*شكرًا، شكرًا، شكرًا من أجل منزل أحلامي، الذي يحوي كل ما أردنا، حتى أصغر التفاصيل!*

*شكرًا، شكرًا، شكرًا لمكالمتي الهاتفية المدهشة مع أبي والتي حسنت علاقتنا كثيرًا!*

*شكرًا، شكرًا، شكرًا من أجل نتائج التحاليل الطبية التي أظهرت أنني على ما يرام وأنني استعدت صحتي!*



*شكرًا، شكرًا، شكرًا من أجل المال الذي حصلت عليه دون أن أتوقعه، وهو المبلغ نفسه الذي أحتاج إليه لرحلة أوربا!*

*شكرًا، شكرًا، شكرًا من أجل زيادة أرقام مبيعاتنا هذا الشهر!*

*شكرًا، شكرًا، شكرًا من أجل الأفكار التي ربحنا بسببها أهم عملائنا حتى الآن!*

*شكرًا، شكرًا، شكرًا من أجل ما لدي من شريك حياة مثالي!*

*شكرًا، شكرًا، شكرًا من أجل السهولة والراحة التي وجدناها في انتقالنا!*

كتابة شكرًا ثلاث مرات بجوار بعضها تعد أمرًا فعالًا للغاية؛ لأنها تمنعك من إلقاء الكلمات هباء، كما أنها تزيد تركيزك على الامتنان. وقول *شكرًا* ثلاث مرات يمثل أيضًا الصيغة الرائعة لتحقيق ما تريد؛ لأن رقم ثلاثة هو الرقم الحسابي الذي يدخل في الكثير من عمليات الخلق التي تتم في

هذا الكون. على سبيل المثال، ليخلق طفل، يجب أن يكون هناك رجل وامرأة. فالرجل والمرأة والطفل، ينتج عنهم عملية خلق كاملة. وقاعدة الرقم ثلاثة هذه تنطبق على الكثير من عمليات الخلق في الكون، بما في ذلك تحقيق رغباتك؛ لذا، عندما تقول *شكرًا* ثلاث مرات وراء بعضها، فأنت تستخدم التأثير الرائع للرقم ثلاثة!

الخطوة الثانية في **جعل جميع رغباتك حقيقة** تتضمن إشباع رغباتك بالمزيد من الامتنان. يمكنك أن تنفذ الخطوة الثانية في أي وقت في أثناء اليوم، سواء في الوقت نفسه الذي تعد فيه قائمة رغباتك العشرة الأولى أو في فترات متقطعة خلال اليوم.

لكي تشبع كل رغبة من رغباتك بالقوة السحرية للامتنان، ابدأ بالرغبة الأولى في قائمتك وباستخدام خيالك أجب في عقلك عن الأسئلة التالية، كما لو أنك حصلت على ما تريد بالفعل:

١. ما المشاعر التي انتابتك عندما تحققت رغبتك؟

٢. من أول شخص أخبرته عندما تحققت رغبتك، وكيف أخبرته بهذا الأمر؟

٣. ما أول شيء فعلته عندما تحققت رغبتك؟ حاول أن تتخيل أكبر قدر ممكن من التفاصيل.

أخيرًا، أعد قراءة رغبتك، مع التأكيد بشدة على الكلمة السحرية، *شكرًا*، ومن ثم تشعر بها قدر المستطاع.

انتقل إلى الرغبة الثانية في قائمتك، واتبع الخطوات نفسها مع كل رغبة، حتى تنتهي من الرغبات العشر. استغرق على الأقل دقيقة واحدة لكل رغبة.

وإذا أردت أن تفعل شيئًا فعالًا للغاية ومليئًا بالمتعة، فيمكنك أن تصنع **لوحة الامتنان**؛ حيث تضع صورًا لجميع رغباتك. اقطع صورًا تمثل رغباتك وضعها على اللوحة الموجودة في مكان يمكّنك رؤيتها فيه كثيرًا. ضع الكلمة السحرية **شكرًا، شكرًا، شكرًا** بخط عريض كبير على لوحة الامتنان. أو يمكنك أن تجعل من ثلاجتك **لوحة امتنان**. وإذا كان لديك عائلة، فيمكنك أن تجعل من **لوحة الامتنان** مشروعًا عائليًا؛ لأن الأطفال يحبون ذلك! تخيل أن لوحة امتنانك هذه سحرية، وأن أي شيء تضع صورته على هذه اللوحة تحصل عليه على الفور. امتنانك الدائم لما تريد، يجذبه إليك طوال حياتك.

# تمرين سحر الامتنان رقم ١٣

## *اجعل جميع أحلامك حقيقة*

١. **عد ما لديك من نعم:** أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك، وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا، شكرًا، شكرًا*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. اجلس على جهاز الكمبيوتر الخاص بك أو اجلس ومعك قلم ومفكرة، وأعد قائمة برغباتك **العشر** الأولى. اكتب *شكرًا* ثلاث مرات قبل كل رغبة، *وكأنك حصلت عليها فعلًا*. على سبيل المثال: *شكرًا، شكرًا، شكرًا من* ـــــ*أجل رغبتك*ـــــ.

٣. باستخدام خيالك، أجب عن الأسئلة التالية، وكأن رغباتك العشر قد تحققت فعلًا:

١. ما المشاعر التي انتابتك عندما تحققت رغبتك؟

٢. من أول شخص أخبرته عندما تحققت رغبتك، وكيف أخبرته بهذا الأمر؟

٣. ما أول شيء فعلته عندما تحققت رغبتك؟ حاول أن تتخيل أكبر قدر ممكن من التفاصيل.

٤. أخيرًا، أعد قراءة الجملة التي تعبر عن رغبتك، وأكد بشدة على الكلمة السحرية، *شكرًا*، ومن ثم تشعر بها قدر المستطاع.

٥. إذا أردت، يمكنك أن تصنع **لوحة امتنان**، اقطع الصور التي تعبر عن رغباتك وضعها على **لوحة الامتنان** هذه، وضع اللوحة في مكان يمكنك من رؤيتها دائمًا. عنون اللوحة بكلمات **شكرًا، شكرًا، شكرًا** بخط عريض كبير.

٦. قبل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمة السحرية، *شكرًا*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

## *اليوم ١٤*

# اجعل يومك مليئًا بالسحر

*"النوايا المركزة في كلمات تنطوي على قوة سحرية"*

ديباك تشوبرا (ولد في عام ١٩٤٦)
طبيب وكاتب

لكي ترى وتعيش أكثر أيامك روعة، يمكنك أن تكون ممتنًّا ليومك *قبل* أن تعيشه! لتحصل على **يوم مليء بالسحر**، فكر ببساطة في خططك هذا اليوم وقل الكلمة السحرية، *شكرًا*، لكل يوم يمر بسلام، *قبل* أن تعيشه. هذه هي الطريقة الأسهل لتفعل ذلك، وهي لا تستغرق سوى دقائق قليلة. ولكن الاختلاف الذي يمكن أن تحدثه في حياتك مدهش. فشعورك مقدمًا بالامتنان ليومك يهيئ لك يومًا رائعًا مليئًا بسحر الامتنان من خلال قانون الجذب، عندما تقدم شكرك من أجل يومك الذي يمر بسلام، لابد أن *تتلقى* في المقابل يومًا يمر بسلام!

إذا كنت لا تصدق أنك لديك القوة للتأثير على ظروف يومك بشكل كبير، ففكر في يوم استيقظت فيه غاضبًا أو في حالة مزاجية سيئة، ومضيت بعدها في يومك والأشياء السيئة تنهال عليك الشيء تلو الآخر، حتى

تتعجب في نهاية اليوم من أنك مررت بيوم سيئ للغاية - وكأن هذا اليوم السيئ قد حدث صدفة. حسنًا، السبب الوحيد وراء أنك مررت بشيء سيئ هو أنك اصطحبت معك حالتك المزاجية السيئة منذ الصباح، وحالتك المزاجية السيئة هذه هي السبب في تتابع الأشياء السيئة عليك.

حتى الاستيقاظ في حالة مزاجية سيئة لا يحدث بالصدفة؛ لأنها تعني أنك ذهبت للنوم وأنت تفكر في شيء سلبي، وربما حدث ذلك دون إدراك منك. وهذا يعد سببًا جوهريًّا يدفعنا لأداء تمرين **صخرة الامتنان** كآخر شيء نفعله كل ليلة؛ لنضمن أننا نذهب إلى النوم وعقلنا يفكر في أشياء إيجابية. إن أداء تمرين **صخرة الامتنان** كل ليلة مصحوبًا بأداء تمرين **عد ما لديك من نعم** كل صباح يضعانك في حالة مزاجية جيدة ليلًا وصباحًا، كما أنهما يضمنان شعورك بشعور جيد *قبل* أن تمضي في يوم جديد.

لكي **تحصل على يوم مليء بالسحر**، فأنت في حاجة إلى الشعور بشعور جيد. وأنا لا أعلم أي شيء آخر غير الامتنان يضمن لك الحصول على حالة مزاجية جيدة على الفور.

أيًا كانت خططك لهذا اليوم، سواء كانت سفرًا، مقابلة، مشروع عمل، مقابلة غداء، تمرينًا، توصيل بعض الملابس للتنظيف الجاف، ممارسة رياضة، الذهاب إلى المسرح، مقابلة صديق، فصل يوجا، تنظيف المنزل، الذهاب إلى المدرسة أو شراء بعض السلع، حوِّل يومك إلى يوم رائع عن طريق قول الكلمة السحرية، *شكرًا*، من أجل كل خطة تسير بشكل جيد - *قبل* حتى أن تنفذها! وإذا كنت شخصًا تكتب قوائم يومية بالأشياء التي تحتاج إلى فعلها، فيمكنك إذن أن تقرأ قائمتك اليومية وتكون ممتنًّا لكل شيء يسير على ما يرام. سواء أديت هذا التمرين في

عقلك أو على الورق، فإن أهم شيء تفعله هو أن تشعر بأن نتيجة كل خطة أو نشاط كانت على *أفضل* ما يمكن أن تكون عليه.

عندما تستخدم الامتنان مقدمًا لكي **تحصل على يوم مليء بالسحر**، فإنه يزيل نهائيًّا المشاكل أو الصعوبات غير المتوقعة قبل أن تحدث. وكلما زاد استخدامك هذا التمرين، ستصبح أيامك أفضل، وستجد أن أمور حياتك كلها ستسير على ما يرام بدءًا من أصغر شيء وحتى أهم شيء. ستسير الأيام الصعبة على نحو أيسر، وبدلًا من الأشياء المحبطة والمثيرة للضيق التي يمكن أن تحدث في يومك، ستمضي أيامك على نحو رائع، وستجد أن الأمور تسير وفقًا لرغبتك على نحو عجيب دون جهد أو قلق أو توتر، بل بكثير من البهجة.

عندما بدأت لأول مرة أستخدم الامتنان من أجل **الحصول على يوم مليء بالسحر**، اخترت أن أقدم شكري مقدمًا من أجل الأحداث التي أمر بها في يومي ولا أستمتع بالقيام بها كثيرًا. أحد هذه الأشياء كانت الذهاب إلى السوبرماركت. في بداية اليوم، قلت الكلمة السحرية: "شكرًا لرحلتي السهلة والممتعة إلى السوبرماركت". لم يكن لدي أية فكرة وأنا أقول ذلك كيف يمكن أن تكون رحلتي سهلة وممتعة، ولكنني شعرت قدر استطاعتي بالكثير من الامتنان لهذه النتيجة.

النتيجة الرائعة لقوة سحر الامتنان كانت أنني وجدت مكانًا خاليًا أركن فيه سيارتي أمام الباب مباشرة. بعدها قابلت مصادفة اثنين من أصدقائي. أحدهما لم أكن قابلته منذ زمن بعيد، وذهبنا لتناول الغداء بعد التسوق. والصديق الثاني أخبرني باسم منظف مدهش رخيص الثمن؛ وهو شيء طالما حلمت بالعثور عليه. وبينما أتسوق، أينما أنظر، أجد على نحو عجيب ما أحتاج إليه يظهر أمام عينيَّ. كانت كل المنتجات

متاحة على الأرفف، وجميعها عليها عروض، وبينما كنت أقترب لأدفع حساب مشترياتي بعدما انتهيت من التسوق في وقت قياسي، فتح ممر جديد ونبهني موظف الخزينة إليه. عندما كان موظف الخزينة يسجل مشترياتي سألني فجأة: "هل تريدين بطاريات؟"، وكانت البطاريات بالفعل هي الشيء الذي نسيت شراءه! كانت رحلتي إلى السوبر ماركت غاية في السهولة والمتعة - كانت كالسحر بكل ما تعنيه الكلمة!

الأمر لا يستغرق سوى بضع دقائق في الصباح لاستخدام الامتنان **للحصول على يوم مليء بالسحر** عن طريق الشعور بالامتنان مسبقًا لكل ما ستمر به في يومك من أحداث، ولكن هذا التدريب وحده سيغير أحداث يومك كله.

**للحصول على يوم مليء بسحر الامتنان**، عندما تستيقظ في يوم جديد سواء قبل أن تنهض من فراشك أو وأنت تأخذ حمامك أو ترتدي ملابسك، فكر في خططك لهذا اليوم، واشعر بالامتنان أن هذه الخطط تسير على ما يرام بشكل رائع. تأكد من أنك تؤدي هذا التمرين في بداية كل يوم وفي جلسة واحدة. وفي عقلك، تخيل أنك تمضي في تنفيذ خططك التي وضعتها من أجل الصباح والظهيرة والمساء وحتى وقت النوم. مع كل خطة أو حدث، قل الكلمة السحرية *شكرًا* وتخيل أنك تقولها في نهاية اليوم، وأنت تشعر بامتنان هائل لأن اليوم سار على نحو رائع.

ويمكنك أن تستخدم العديد من صيغ مبالغة كما تشاء لمساعدتك على الشعور بقدر أكبر من الامتنان. على سبيل المثال: "*شكرًا* من أجل هذا الاجتماع الناجح بشكل لا يصدق"، "*شكرًا* من أجل هذه النتيجة المذهلة لهذه المكالمة الهاتفية"، "*شكرًا* من أجل الحصول على يوم من أفضل أيام عملي على الإطلاق"، "*شكرًا*، من أجل هذه الألعاب الرياضية

الممتعة" "*شكرًا*، من أجل المرور بيوم تنظيف ممتع وغير مرهق"، "*شكرًا*، من أجل هذه الليلة الرائعة التي قضيتها بالخارج مع أصدقائي"، "*شكرًا*، من أجل قضاء يوم سفر مريح" "*شكرًا*، من أجل الطاقة الهائلة التي اكتسبتها من جلسة التمرين" "*شكرًا*، من أجل أفضل عائلة مترابطة يمكن أن أحظى بها"

هذا التمرين المليء بسحر الامتنان فعال للغاية، إذا استطعت قل الكلمة السحرية، *شكرًا*، بصوت عال مع كل تجربة تمر بها، ولكن إذا كنت في وضع لا يمكنك من قولها بصوت عال، فيكفي أن تقولها في عقلك.

بعد أن تنتهي من استخدام القوة السحرية للامتنان مع كل مهمة أو حدث في يومك، أَنْهِ التمرين بقول: "شكرًا من أجل كل الأخبار التي تأتيني هذا اليوم!". في كل صباح، بلا شك، عندما أنتهي من استخدام الامتنان من أجل **الحصول على يوم مليء بالسحر**، أشعر بالامتنان للأخبار الرائعة التي تأتيني على مدار هذا اليوم. ونتيجة لذلك، لم أتلقَّ أخبارًا رائعة في حياتي كلها مثلما تلقيته في هذا اليوم. وأجد الأخبار الرائعة تنصب عليَّ صبًّا الأسبوع تلو الآخر واليوم تلو الآخر! وفي كل مرة أتلقى خبرًا جديدًا أشعر بالامتنان الشديد والإثارة لأنني أعلم تأثير الامتنان على جلب هذه الأخبار الرائعة لي، وبذلك تستمر الأخبار الرائعة في الإتيان لي. إذا أردت أن تتلقى المزيد من الأخبار الرائعة التي لم تتلقَّها في حياتك، إذن اتبع خطاي.

# تمرين سحر الامتنان رقم ١٤

## *الحصول على يوم مليء بالسحر*

١. **عـد ما لديك من نعم:** أعد قائمة بعشـر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وفي نهاية كل نعمة قل *شكرًا، شكرًا، شكرًا*، واشعر بالامتنان قدر المستطاع.

٢. فـي الصباح، تخيل في عقلك أنك تمضي فـي خططك التي أعددتها للنهـار والمساء وحتى وقـت النوم. مع كل خطة أو حـدث، قل الكلمة السحريـة، *شكرًا*، لأنها سارت على نحو جيـد. تخيل أنك تقول *شكرًا* فـي نهاية اليـوم، وأنك تشعر بامتنـان هـائل؛ لأن اليـوم مر على نحو مثالي.

٣. بعد الانتهاء من الامتنان لكل خطط يومك لأنها سارت على نحو رائع، أَنْهِ هـذا التمرين بقول: *وشكرًا من أجل الأخبـار الرائعة التي تأتيني اليوم!*

٤. قبـل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمـة السحرية، *شكرًا*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

اليوم ١٥

# أصلح علاقاتك بلمسة سحرية

إذا كانـت لديك علاقة صعبة أو محطمـة أو كنت تعاني قلبًا مجروحًا أو تحمـل أيـة غضاضة أو أي لوم تجـاه شخص آخر أيًّا مـا كان السبب، فيمكنـك أن تغيـر كل ذلك من خـلال الامتنان؛ فالامتنـان سوف يحسن أيـة علاقة صعبة، سواء كان الشخص المرتبط معك في العلاقة زوجًا أو زوجـة، شقيقًا أو شقيقة، ابنًا أو ابنـة، شريكًا، رئيس عمل، عميلًا، زميل عمل، أمًّا، والدًا، صديقًا، أو أحد الجيران.

عندمـا نواجـه علاقة صعبـة أو موقفًـا صعبًا في علاقة مـا، ففي معظم الأحوال، نكون غير ممتنين للشخص الآخر على الإطلاق. بل على العكس، نكون مشغولين بلوم الشخص الآخر على المشاكل التي نعانيها معه، وهذا يعنـي أنه ليست لدينا ذرة امتنان. اللـوم لا يساهم أبدًا في جعل العلاقة أفضـل. في الواقع، كلما ألقيت باللوم على الطرف الآخر، ساءت العلاقة بشكل أكبر، وساءت حياتك كذلك.

سواء أكانت العلاقة حالية أو ماضية، إذا كنت تحمل مشاعر سيئة تجاه الشخص الآخر، فإن ممارسة الامتنان سيزيل كل هذه المشاعر. ولكن، لماذا ترغب في إزالة مشاعرك السيئة تجاه شخص آخر؟

> *"اختزان الغضب يشبه القبض على جمرة بنية إلقائها على شخص آخر؛*
> *لأنك أنت الشخص الذي يكتوى بها أولا"*
>
> أحد الفلاسفة الهنود

المشاعر السيئة تجاه شخص آخر تحرق *حياتك*. أما الامتنان فيزيل هذه المشاعر!

على سبيل المثال، إذا تركت شريك حياتك وكان هناك أطفال يربطون بينكما، وكانت علاقتكما سيئة، فانظر إلى وجوه أطفالك وأدرك أنك لم تكن لتحصل على هذه النعمة لولا شريك حياتك. فأطفالك يمثلون نعمة من أعظم النعم الموجودة في حياتك. انظر إليهم، واشعر بالامتنان كل يوم لشريك حياتك من أجل أنه كان سببًا في حصولك عليهم! وفضلًا عن أن هذا سيمنح علاقتك السكينة والانسجام، ومن خلال أنك قدوة لأطفالك ستجد أنك ستعلمهم أعظم وسيلة في حياتهم - الامتنان.

إذا كنت تعاني قلبًا مكسورًا أو حزنًا عميقًا نتيجة علاقة انتهت في حياتك، فيمكنك استخدام القوة السحرية للامتنان من أجل تحسين حالتك. فالامتنان يحول على نحو عجيب الألم العاطفي إلى تعافٍ وسعادة بشكل أسرع من أي شيء آخر، وقصة والديّ خير مثال على ذلك.

لقد جمع الحب بين أمي وأبي منذ أول لقاء لهما. ففي اللحظة التي تقابلا فيهــا، شعرا بالامتنان لوجودهما معًا، وقد مرا معًــا بأروع زواج رأيته في حياتي.

عندمــا توفي أبــي، كان من المفهــوم أن تعاني أمي حزنًــا عميقًا، وبدأت فــي استخدام القــوة السحرية للامتنان، وعلى الرغم مــن حزنها وألمها الهائل، كانت تبحث عن أشياء تشعر بالامتنان من أجلها. فبدأت أمي من الماضي؛ حيث كانت تسترجع جميــع الأوقات الرائعة المغمورة بالسعادة التي تلقتها على مدار عشرات السنوات التي قضتها مع أبي. بعدها خطت الخطــوة الأكبر التالية، وأخــذت تبحث عن الأشياء التــي يمكن أن تكون ممتنة لها في المستقبل. وكانت أمي تجدها الواحد تلو الآخر. لقد وجدت أمــي أو تذكــرت أشياء كانت ترغــب دائمًا في فعلها ولكنهــا لم تكن تجد الوقــت الكافي لفعلهــا عندما كان أبــي حيًّا. ومن خلال خطــوة الامتنان الشجاعــة هذه، كانت تأتيهــا الفرص لتحقق أحلامهــا على نحو عجيب، وصــارت حياتها غنية بالسعادة مرة أخــرى. إن القوة السحرية للامتنان منحت أمي حياة جديدة.

لكي تؤدي تمرين اليوم، ستبحث عن جمرة تحرق حياتك، وتحولها حرفيًّا إلــى قطعة من ذهب عن طريق الامتنان! اختــر إحدى العلاقات الصعبة أو المعقــدة أو المحطمــة التي ترغب في إصلاحهــا. ولا يهم ما إذا كانت العلاقــة لا تزال قائمة أو ماضية أو لم يعد الطرف الآخر للعلاقة موجودًا في حياتك.

اجلــس وأعد قائمة مكتوبة بعشــرة أشياء تشعر بالامتنان لها في علاقتك بالشخصــ الذي تختاره. استرجع تاريخ علاقتك به، واكتب أروع الأشياء التــي يتحلى بهــا الشخصــ وأروع الأشياء التي حصلــت عليها من خلال

علاقتـك به. وأسهل طريقة لفعل ذلك هي أن تتذكر ما كانت عليه الأمور قبـل أن تتدهـور العلاقة أو تنتهي تمامًا. إذا لم تكـن العلاقة جيدة أبدًا، إذن فكر في أي صفات جيدة يتحلى بها الشخص؛ فلابد أن لديه بعضها.

هـذا التمرين المليء بسحر الامتنان لا يرتبط بتحديد المخطئ والمحق؛ فبغض النظر عن شعورك تجاه ما فعله هذا الشخص بك، وبغض النظر عما قالـه أو لم يفعله، يمكنـك أن تصلح العلاقة علـى نحو عجيب، ولن تكون في حاجة إلى الشخص الآخر لإصلاحها.

هنـاك مزايا رائعة فـي كل علاقة، حتى العلاقـات الصعبة، ولكي تجلب الثـراء لجميع علاقاتك وحياتك، لا بد أن تجد هذه المزايا الرائعة. كلما نقبت ووجدت إحدى هذه المزايا، سجلها وخاطب الشخص الآخر باسمه وعبر عن جملتك بامتنان:

____*الاسم*____، أشعر بالامتنان من أجل ____*ماذا؟*____

١. *بول، أشعر بالامتنان لك من أجل الأوقات التي قضيناها معًا. فبالرغم مـن أن زواجنا انتهى، فقد تعلمت الكثير وأصبحت أكثر حكمة اليوم، كما أنني أستفيد مما تعلمته من زواجنا في العديد من علاقاتي اليوم.*

٢. *بول، أشعر بالامتنان لك من أجل كل ما فعلته لتحاول أن تجعل زواجنا ناجحًا؛ لأن عشر سنوات زواج تعني أنك فعلًا حاولت.*

٣. *بول، أشعر بالامتنـان لك من أجل ما لدينا من أطفال؛ فالبهجة التي أحصـل عليها كل يوم بسبـب وجودهم لم أكن لأحصـل عليها لولاك أنت.*

٤. *بول، أشعر بالامتنان لك من أجل كدّك في العمل والساعات الطوال التي بذلتها من أجل دعم عائلتنا، بينما كنت أنا في المنزل أعتني بأطفالنا. إنها مسئولية كبيرة أن نعتمد جميعًا عليك؛ لذا، شكرًا لك.*

٥. *بول، أشعر بالامتنان لك من أجل* اللحظات الثمينة التي قضيتها مع أطفالي وهم يكبرون. لقد رأيتهم وهم يحاولون الكلام والمشي لأول مرة، وأعرف أنه لم تتسنَّ لك الفرصة لرؤية ذلك.

٦. *بول، أشعر بالامتنان من أجل دعمك لي عندما كنت أمر بأوقات عصيبة من الحزن أو الفقدان.*

٧. *بول، أشعر بالامتنان لك من أجل الأوقات التي كنت فيها مريضة وكنت أنت تبذل ما في وسعك لتعتني بي وبأطفالنا.*

٨. *بول، أشعر بالامتنان من أجل الأوقات الرائعة التي قضيناها معًا، ونحن لدينا الكثير منها بالفعل.*

٩. *بول، أشعر بالامتنان لأنك رغبت في الاستمرار بواجباتك كأب.*

١٠. *بول، أشعر بالامتنان من أجل دعمك إيانا ووقتك الذي تكرسه من أجل أطفالنا. أعلم أنهم يعنون الكثير لك كما يعنون لي.*

بمجرد أن تنتهي من قائمة امتنانك التي تحوي عشرة أشياء، يجب أن يكون شعورك أفضل كثيرًا تجاه الشخص والعلاقة. الهدف النهائي الذي تريد الوصول إليه هو ألا تصبح لديك أية مشاعر سيئة تجاه الشخص؛ لأن حياتك هي ما يتضرر نتيجة هذه المشاعر السيئة. كل علاقة مختلفة عن الأخرى، وإذا اقتضى الأمر قد تختار تكرار هذا التمرين على مدار

عدد من الأيام حتى تصل إلى هدفك؛ حيث لا تحمل أية مشاعر سيئة تجاه الشخص.

إذا كنت تستخدم القوة السحرية للامتنان لتحسين علاقة حالية، سترى أن العلاقة تبدأ في التغير على نحو عجيب أمام ناظريك. عن طريق الامتنان، لن يلزم الأمر سوى شخص واحد ليغير العلاقة على نحو عجيب، ولكن الشخص الذي يستخدم الامتنان هو الذي يتلقى المزايا التي تغمر حياته كلها.

إذا اخترت علاقة ماضية حيث لم تعد تجمعك علاقة بالشخص الآخر، ستشعر أن السعادة والسكينة تملؤك، وفي الوقت نفسه سترى علاقات أخرى في حياتك تتحسن على نحو عجيب.

في المستقبل، إذا صارت إحدى علاقاتك متوترة، فتذكر استخدام هذا التمرين على الفور، ستمنع التوتر من الازدياد، بل ستحسن العلاقة أيضًا على نحو عجيب!

# تمرين سحر الامتنان رقم ١٥

## *أصلح علاقاتك بلمسة سحرية*

١. **عد ما لديك من نعم،** أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا*، *شكرًا*، *شكرًا*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. اختر **واحدة** من علاقاتك الصعبة أو المتوترة أو المحطمة التي ترغب في إصلاحها.

٣. اجلس وأعد قائمة مكتوبة من **عشرة** أشياء تشعر بالامتنان لها في هذا الشخص الذي اخترته. سجلها بالطريقة التالية:

___الاسم___، أشعر بالامتنان من أجل ___ماذا؟___ .

٤. قبل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمة السحرية، *شكرًا*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

اليوم ١٦

# سحر الامتنان والمعجزات الصحية

*"المعجزات ليست مناقضة للطبيعة، ولكنها مناقضة لما نعرفه نحن عن الطبيعة"*

أحد الحكماء

ينبغي أن نشعر بالصحة والطاقة والسعادة معظم الوقت؛ لأن هذا هو ما يبدو عليه شعورنا عندما نتمتع بكامل صحتنا. ولكن الواقع هو أن العديد من الناس لا يشعرون عادة بهذا الشعور، إن لم يكن دائمًا. العديد من الأشخاص يتعرضون للمرض أو المشاكل التي تعوق أجسادهم عن القيام بوظائفها أو المعاناة من نوبات الاكتئاب أو أية مشاكل أخرى مرتبطة بالصحة العقلية، وهي جميعها حالات تعبر عن مستوى أقل من الصحة الجيدة.

الامتنان واحد من أسرع الطرق التي أعرفها لتبدأ على نحو عجيب في الشعور على الفور بالصحة الجيدة التي تهدف إلى الحصول عليها بالنسبة لجسدك وعقلك. جميع معجزات التعافي التي نراها تحدث ببساطة نتيجة استعادة صحة الجسد البشري؛ حيث كان يعاني من قبل

مستوى أقل من الصحة. إذا كنت لا تعتقد أن الامتنان يصنع المعجزات في صحتك وجسدك، إذن فاقرأ بعضًا من آلاف القصص المليئة بالمعجزات على موقع السر: www.thesecret.tv/stories.

القوة السحرية للامتنان تزيد من التدفق الطبيعي للصحة إلى العقل والجسد، كما يمكنها أن تساعد الجسد على التعافي بشكل أسرع؛ وذلك وفقًا لما أوضحه عدد كبير من الدراسات. علاوة على أن القوة السحرية للامتنان تعمل يدًا بيد مع العناية الجيدة بالجسد والتغذية وأي مساعدة علاجية تختار اتباعها.

عندما تعاني علة ما أو حالة مرضية، فمن المفهوم أنه ينتابك مشاعر سيئة تجاه هذا الأمر، مثل القلق أو الإحباط أو الخوف. ولكن المشاعر السيئة تجاه المرض لا تستعيد الصحة مرة أخرى. في الواقع، يكون لها تأثير مضاد، حيث تضعف الصحة على نحو أكبر. لكي تزيد صحتك، أنت في حاجة إلى استبدال المشاعر الجيدة بالمشاعر السيئة، والامتنان هو أسهل طريقة لتفعل ذلك.

العديد من الناس أيضًا لديهم أفكار سلبية ومشاعر من عدم الرضا تجاه مظهرهم. لسوء الحظ، هذه الأفكار والمشاعر تقلل أيضًا من التدفق الرائع للصحة. عندما يكون هناك شيء لا تحبه في مظهرك، فأنت إذن لست ممتنًا لجسدك. فكر في الأمر. وفقًا لقانون الجذب، الشكوى بشأن جسدك تجلب المزيد من المشاكل لتشتكي بشأنها، ومن ثم فإن الشكوى بشأن جسدك أو مظهرك تضع صحتك في خطر كبير.

*"من ليس لديه امتنان (من أجل ما لديه من صحة وجسد) فإنه حتى ما لديه سيسلب منه"*

*"من لديه امتنان (من أجل ما لديه من صحة وجسد) فإنه سيتلقى المزيد، وستكون لديه وفرة (من الصحة)"*

قد تكون مريضًا أو على غير ما يرام، أو حتى تعاني الكثير من الألم، ولكن إذا قرأت هذه الكلمات فإنك تستمر في الحصول على المزيد من نعمة الصحة. قد يكون من الصعب للغاية الوصول إلى مشاعر الامتنان عندما تكون مريضًا أو تعاني الألم، ولكن حتى أبسط مشاعر الامتنان تساعد على زيادة تدفق الصحة إلى جسدك.

تمرين اليوم، **سحر الامتنان والمعجزات الصحية** معد خصيصًا ليضاعف صحتك وسعادتك على نحو كبير. والآن سنتناول الطريقة الثلاثية لمضاعفة النتائج.

## *الخطوة ١: الصحة التي تلقيتها (الماضي)*

فكر في القدر الهائل من الصحة الذي تلقيته خلال فترة الطفولة والمراهقة وعندما صرت بالغًا. فكر في كم من المرات كنت تشعر بالطاقة الهائلة والسعادة. استرجع في عقلك ثلاثة أوقات مختلفة كنت تشعر فيها بأنك أسعد شخص في العالم، وقل الكلمة السحرية، *شكرًا*، واشعر بصدق بالامتنان لهذه الأوقات. إذا فكرت في اللحظات الرائعة في حياتك، ستكون قادرًا على استرجاع ثلاثة أوقات مختلفة بسهولة كبيرة.

## *الخطوة ٢: ما تستمر في تلقيه من صحة (الحاضر)*

فكر في الصحة التي تستمر في تلقيها اليوم، واشعر بالامتنان لكل ما لديك في جسدك من أعضاء وأجهزة وحواس تعمل بشكل جيد في الوقت الحالي. فكر في ذراعيك، ساقيك، يديك، عينيك، أذنيك، كبدك، كليتيك، عقلك أو قلبك. اختر خمس وظائف يؤديها جسدك *الآن* على نحو جيد، وقل الكلمة السحرية، *شكرًا*، من أجل كل من هذه الوظائف.

## *الخطوة ٣: الصحة التي ترغب في الوصول إليها (المستقبل)*

ستختار شيئًا واحدًا تريد تحسينه في جسدك بالنسبة لتمرين اليوم، ولكنك ستستخدم القوة السحرية للامتنان من أجله بطريقة خاصة للغاية. فكر في الحالة *المثالية* لما تريد أن تحسنه. وعندما تقدم الشكر من أجل الحالة *المثالية* لأي شيء، فأنت تحركه في الاتجاه الذي يتلقى من خلاله تلك الحالة المثالية.

كثيرًا جدًّا عندما يتلقى شخص ما تشخيصًا بمرض من نوع ما، لا يتحدث عنه كثيرًا فقط بل يجري بحثًا ليعرف عن المرض ويجمع المعلومات عن الأعراض الممكنة الأكثر سوءًا ونتائجه المهلكة. بكلمات أخرى، إنه يكرس انتباهه كله على المرض. ولكن، قانون الجذب يقول إننا لا نستطيع التخلص من المشكلة بالتركيز عليها؛ لأن التركيز على المشاكل لا يغير المشكلة إلا إلى الأسوأ. بدلًا من ذلك، لا بد أن نفعل النقيض تمامًا ونركز على الحالة *المثالية* للجزء الذي نعانيه في جسدنا، ونكرس أفكارنا ومشاعرنا من أجل ذلك. الامتنان من أجل الحالة *المثالية* لأي

جـزء من جسدك يستخدم بفاعلية أفكارنـا ومشاعرنا معًا حتى نستطيع جذبها إلينا - بضربة واحدة!

استغـرق دقيقة واحدة في تخيل نفسك وأنـت تتمتع بالحالة *المثالية* التي تريد الوصول إليها بالنسبة لجسدك. وبينما تتخيل جسدك بالشكل الذي تريده عليه، كن ممتنًا من أجل هذه الحالة، وكأنك وصلت إليها بالفعل.

لـذا، إذا أردت أن تسترد الصحة لكليتيك علـى نحو مدهش، فكن ممتنًا بأنـك رزقـت بالكليتيـن الصحيحتيـن القويتيـن اللتين تنقيـان الجسم وتخلصانـه من الفضـلات. وإذا أردت استعـادة الصحة لدمك على نحو مدهش، كن ممتنًا؛ لأن عندك الدم النقي والصحي الذي ينقل الأكسجين والمواد الغذائية لكل جزء من جسدك. وإذا أردت استعادة الصحة لقلبك علـى نحو مدهش، فاشعر بالامتنان بأن لديك القلب القوي والسليم الذي يحافظ على سلامة كل عضو من أعضائك.

وإذا كنت تريد أن تحسن بصرك على نحو مدهش، إذن فاشعر بالامتنان بـأن لديك القدرة الرائعة علـى الإبصـار. وإذا أردت أن تحسن سمعك، فاشعـر بالامتنان من أجل القدرة الرائعة علـى السمع. وإذا أردت مزيدًا مـن المرونة، فاشعر بالامتنان للجسد الذي يتمتـع بالخفة والليونة. وإذا أردت تغييـر وزنك، ففكـر أولًا في الوزن *المثالي* الذي تريد الوصول إليه، ثم تخيل نفسك وأنت تتمتع بهذا الوزن المثالي، ثم اشعر بالامتنـان كما لو أنك بالفعل وصلت لهذا الوزن.

أيًّـا كان ما تريد تحسينه، تخيل نفســك أولًا وأنت تتمتع بالحالة *المثالية*، ثـم اشعر بالامتنان لهـذه الحالة *المثالية*، كما لو أنـك وصلت إليها فعلًا الآن.

*"القوى الطبيعية الموجودة داخلنا هي العلاج الحقيقي للمرض"*

أبقراط (٤٦٠ ق.م. تقريبًا ـ ٣٧٠ ق.م. تقريبًا)
مؤسس الطب الحديث

يمكنك أن تتبع تمرين **سحر الامتنان والمعجزات الصحية** كل يوم إذا احتجت لذلك، كما يمكنك أن تؤديه عدة مرات في اليوم الواحد إذا أردت فعلًا أن تضاعف من استعادة صحتك الكاملة أو تحسين جزء معين في جسدك. ولكن المهم هو أنه وقتما تنتابك أية مشاعر أو أفكار سيئة بشأن حالة جسدك أو صحتك الحالية فإنك ستغيرها على الفور عن طريق تخيل نفسك وأنت تتمتع بالحالة *المثالية* التي تريدها والشعور بالامتنان الحقيقي، وكأنك وصلت إلى هذه الحالة المثالية بالفعل.

الطريقة الأكثر فعالية لضمان التمتع بالصحة، أكثر من الاعتناء بنفسك على المستوى الجسدي، هي أن تستمر في الشعور بالامتنان لصحتك.

# تمرين سحر الامتنان رقم ١٦

## *سحر الامتنان والمعجزات الصحية*

١. **عد ما لديك من نعم:** أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك، وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا، شكرًا، شكرًا*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. استرجع **ثلاثة** أوقات مختلفة خلال حياتك كنت تشعر فيها بأنك أسعد شخص في العالم، واشعر بالامتنان الصادق لهذه الأوقات.

٣. فكر في **خمس** وظائف يقوم بها جسدك على نحو جيد، وقدم شكرك لكل منها على حدة.

٤. اختر شيئًا **واحدًا** ترغب في تحسينه في جسدك أو صحتك، واستغرق دقيقة واحدة تتخيل فيها نفسك وأنت تتمتع بالحالة *المثالية* لجسدك وصحتك، ثم اشعر بالامتنان لهذه الحالة *المثالية*.

٥. قبل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمة السحرية، *شكرًا*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

*اليوم ١٧*

# شيك سحر الامتنان

*"في عالم السحر لا توجد مصادفات، ولا توجد أحداث مفاجئة؛ فلا يحدث شيء ما لم يرغب شخص في حدوثه"*

ويليام إس. بورروز (١٩١٤ - ١٩٩٧)
كاتب وشاعر

عندمـا توجه القوة السحرية للامتنان تجـاه أية حالة سلبية، تجد أن هناك حالة جديدة تنشأ تزيل الحالة القديمة. وهذا يعني أنه عندما تضع نفسـك موضعًا تشعـر فيه بالامتنان لما لديك من مـال أكثر من شعورك بنقصـ المـال، فإن هنـاك حالة جديدة تنشـأ لتزيل حالـة نقص المال وتغيرها على نحو عجيب ليصبح لديك المزيد من المال.

جميع المشاعر السيئة المتعلقة بالمال تدفعه بعيدًا عنك وتقلل كميته في حياتـك، وفي كل مـرة تشعر باستياء تجاه ما لديـك منه، تجعل ما لديك منــه ينقصـ أكثـر. إذا كان لديك مشاعـر تجاه ما لديك مـن مال مثل: الحسـد أو الإحباط أو القلق أو الخوف، فلن تتلقى المزيد. قانون الجذب يقول إن الشيء يجذب مثيله؛ لذا، إذا كنت تشعر بالإحباط لأنك لا تمتلك

ما يكفيك من المال، فإنك ستتلقى المزيد من الظروف المحبطة التي تعكس عدم امتلاكك إياه. وإذا كان ينتابك القلق بشأن ما لديك من مال، ستتلقى المزيد من المواقف المثيرة للقلق بشأنه. إذا كنت تشعر بالخوف حيال حالتك المادية، إذن لا بد أن تتلقى المزيد من المواقف التي تؤدي إلى استمرار هذا الخوف.

بالرغم من صعوبة الأمر، عليك أن تتجاهل موقفك الحالي وأي تدهور في حالتك المادية قد تعانيه الآن، والامتنان هو خير وسيلة تضمن لك القيام بذلك. فلا يمكنك أبدًا أن تكون ممتنًّا لما لديك من مال ومحبطًا بسببه في الوقت نفسه. ولا يمكن أن تحمل أفكارًا ممتنة تجاه ما لديك من مال وفي الوقت نفسه تشعر بالقلق تجاه هذا المال. ولا يمكنك أن يصاحب شعورك بالامتنان شعور بالخوف تجاه حالتك المادية. عندما تكون ممتنًّا لما لديك من مال، لن تمنع فقط الأفكار والمشاعر السلبية التي تدفع المال بعيدًا عنك، بل تفعل أيضًا الشيء الذي يجلب لك المزيد من المال!

لقد مارست بالفعل الامتنان لما تلقيته من مال وما تستمر في تلقيه حتى الآن؛ لذا قبل أن تستخدم القوة السحرية للامتنان لتحصل على المال الذي تريد، أنت في حاجة أولًا إلى فهم الطرق والسبل المختلفة التي يصل بها المال أو الثراء إلى حياتك؛ لأنه إن لم تكن ممتنًّا في كل مرة يزداد فيها مالك أو ثراؤك، فأنت بذلك تمنع الوفرة من التدفق إليك.

المال يمكن أن يصل إليك من خلال تسلم إيصال غير متوقع، زيادة في راتبك، استرداد ضريبة، أو أي نقود غير متوقعة تتلقاها كهدية من صديق. يمكن أيضًا أن يزداد مالك عندما يمسك شخص آخر بشكل تلقائي فاتورة القهوة الغداء أو العشاء ليدفعها، أو عندما تكون على

وشك شراء شيء وتكتشف أن عليه خصمًا أو عندما يكون هناك عرض استرداد المال عند الشراء أو عندما تتلقى شيئًا كنت في حاجة إلى شرائه كهدية من صديق. النتيجة النهائية لأي من هذه الحالات هو أنك تتلقى المزيد من المال! لذا، عندما تتعرض لأي موقف، اسأل نفسك: هل هذا الموقف يعني أنني لدي المزيد من المال؟ لأنه إذا كان الأمر كذلك، فأنت في حاجة إلى أن تكون شديد الامتنان للمال الذي تتلقاه من خلال هذه المواقف!

إذا أخبرت أحد أصدقائك بأنك على وشك شراء شيء جديد وعرض عليك صديقك أن يقرضك هذا الشيء أو يعطيك إياه لأنه لا يستخدمه، أو إذا كنت تخطط للسفر وسمعت بعروض خاصة، أو إذا خفضت مؤسسات الإقراض سعر الفائدة أو قدم لك أحد موفري الخدمات عرضًا أفضل بكثير، فإن مالك يزداد على نحو عجيب من خلال هذا المال الذي تم توفيره. هل فهمت فكرة المواقف اللامتناهية التي تمكنك من تلقي المزيد من المال؟

لابد أنك مررت ببعض هذه المواقف في الماضي، وسواء أدركت هذه المواقف أم لا في ذلك الوقت، فإن هذه المواقف تحدث لأنك جذبتها إليك. ولكن عندما يكون الامتنان هو أسلوبك في الحياة، فإنك ستجذب المزيد من المواقف التي تشبه السحر طوال الوقت! العديد من الأشخاص يطلقون على هذه المواقف حظًّا طيبًا ولكنها ليست حظًّا على الإطلاق، بل هي قانون كوني.

أي موقف ينتج عنه حصولك على المزيد من المال أو تلقي شيء يكلفك مالًا هو في الواقع نتيجة *امتنانك*. ستشعر ببهجة هائلة عندما تعرف

أنـك فعلت ذلـك، وعندما تدمـج بهجتـك بامتنانك، ستكـون لديك قوة مغناطيسية حقيقية تجذب لك المزيد والمزيد من الوفرة.

عندمـا وصلت إلى الولايات المتحدة الأمريكية منذ العديد من السنوات، وصلـت ومعـي حقيبتـان. كنت أعمـل في شقة بسيطـة الأثـاث وأنا أضع حاسوبـي على حجري. لم يكن لدي حينها سيارة وكنت في الغالب أذهب سيرًا إلى أي مكان. ولكنني كنت ممتنة لكل شيء. كنت ممتنة لوجودي في الولايـات المتحدة الأمريكية، وممتنـة للعمل الذي أقوم به وممتنة لشقتي ذات الأثاث البسيط بما فيها من أربعة أطباق، أربع سكاكين، أربع شوكات وأربـع ملاعق. كنت ممتنة لأنني أستطيـع السير إلى معظم الأماكن، كما كنت ممتنة لأن هناك سيارة أجرة تقف مباشرة قبالة بيتي. وبعدها حدث شـيء لا يصـدق - قرر شخص كنـت أعرفه أن يمنحني سيـارة بسائقها لعـدد من الأشهر. وفيما عدا الحاسوب الخاص بي، كنت أعيش بأبسط المـواد اللازمة للبقـاء، وفجأة صارت لـدي سيارة وسائـق خاص! كنت أشعـر بالامتنان؛ لذلـك تلقيت المزيد. هذه هي بالضبـط الطريقة التي يعمل بها سحر الامتنـان.

تمرين اليوم المرتبط بالحصول على المال الذي تريد حقق نتائج مذهلة مع العديد من الأشخاص. في نهاية هذا التمرين ستجد شيكًا على بياض مـن بنك الامتنـان، وستكتب أنت شيك سحر الامتنان لنفسك. اكتب مبلغ المـال الذي تريـد الحصول عليه، إلى جانب اسمـك وتاريخ اليوم. اختر مبلغًـا مـن المال يكفـي للحصول على شـيء واحد تريـد الحصول عليه *فعـلا*، لأنك ستكون قـادرًا على الشعور بمزيد مـن الامتنـان للمال عندما تعرف الشـيء الذي ستنفق هذا المـال عليه؛ فالمال وسيلة للحصول على مـا تريـد؛ فهو ليس الغايـة النهائية؛ لذا إذا فكرت فـي المال لذاته، فلن تشعـر أبدًا بهذا القدر الكبير من الامتنـان. عندما تتخيل الحصول على

الأشياء التي تريدها فعلًا، *أو* تفعل الأشياء التي ترغب في القيام بها فعلًا، ستشعر بقدر أكبر من الامتنان مما إذا كنت ممتنًا فقط للمال في حد ذاته.

يمكنك أن تصور نسخة من **شيك سحر الامتنان** من الكتاب. ويمكنك أيضًا أن تحصل على المزيد من **شيكات سحر الامتنان** المتوفرة على بياض من خلال هذا الموقع: www.thesecret.tv/magiccheck.

إذا أردت، يمكنك أن تبدأ بمبلغ صغير من المال في أول شيك سحر امتنان تملكه، وبعد أن تتلقى هذا المبلغ الصغير، يمكنك أن تزيد المبالغ التي تضعها في شيكاتك التالية. الفائدة من البدء بمبلغ صغير هي أنه عندما تتلقى هذا المبلغ على نحو عجيب سوف تعرف *أنك* نجحت، وستعرف بالتأكيد أن سحر الامتنان آتى ثماره، كما أن الامتنان والبهجة اللذين تشعر بهما سيجعلان الحصول على مبالغ أكبر من المال أمرًا يمكن تصديقه بالنسبة لك.



بمجرد أن تملأ البيانات المكتوبة في شيك سحر الامتنان، أمسك بالشيك في يديك وفكر في الشيء المحدد الذي تحتاج إلى المال من أجله. ارسم صورة في عقلك وتخيل أنك فعلًا تستخدم المال للحصول على هذا الشيء الذي تريده، واشعر بالمزيد من المتعة والامتنان قدر استطاعتك.

ربما تريد الامتنان من أجل شراء حذاء جديد، حاسوب أو سرير جديد؛ لذا تخيل نفسك بالفعل تشتري الشيء الذي تريده من المتجر. إذا كنت تشتري ما تريده عن طريق الإنترنت، إذن تخيل نفسك تتسلمه، ومن ثم تشعر بالمتعة والامتنان. ربما تحتاج إلى المال لتسافر خارج البلاد، أو

ربما لتعليم ابنك الجامعي؛ لذا تخيل أنك تشتري تذكرة الطائرة أو تفتح حسابًا مصرفيًّا من أجل نفقات الجامعة. واشعر بالسعادة والامتنان كما لو أنك حصلت على ما تريده فعلًا!

بعد أن تنتهي من هذه الخطوات، خذ معك اليوم **شيك سحر الامتنان** أو ضعه في مكان يمكنك من رؤيته دائمًا. ولمرتين على الأقل خلال اليوم أمسك **شيك سحر الامتنان** في يديك وتخيل نفسك تستخدم فعلًا المال من أجل الحصول على ما تريد واشعر بالامتنان والمتعة قدر المستطاع، وكأنك فعلًا تحصل على ما تريد. إذا أردت، يمكنك أن تفعل هذا الأمر عددًا أكبر من المرات خلال اليوم. ومثل أي تمرين آخر من تمارين سحر الامتنان، مهما فعلته لن تكون مسرفًا في أدائه.

في نهاية اليوم، إما أن تجعل **شيك سحر الامتنان** في المكان الذي كان فيه أو تضعه في مكان آخر ظاهر يمكنك من رؤيته بشكل يومي. يمكنك أن تضعه على مرآة حمامك أو ثلاجتك أو أسفل **صخرة الامتنان** الخاصة بك أو في سيارتك أو محفظتك أو على خلفية حاسوبك. في أي وقت ترى **شيك سحر الامتنان**، اشعر كما لو أنك تلقيت ما تريد من مال واشعر بالامتنان لأنك الآن تستطيع امتلاك أو فعل ما تريد.

عندما تتلقى المال الذي كتبته في **شيك سحر الامتنان** أو تتلقى الشيء الذي كنت تريد إنفاق المال عليه بطريقة أخرى، غيّر هذا الشيك بآخر مكتوب فيه مبلغ مختلف لشيء آخر تريد *فعلًا* الحصول عليه، واستمر في أداء تمرين **شيك سحر الامتنان** كما تشاء.

# تمرين سحر الامتنان رقم ١٧

## *شيك سحر الامتنان*

١. **عد ما لديك من نعم:** أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك، وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا*، *شكرًا*، *شكرًا*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. اكتب في **شيك سحر الامتنان** الخاص بك مبلغ المال الذي تريد الحصول عليه، إلى جانب اسمك وتاريخ اليوم.

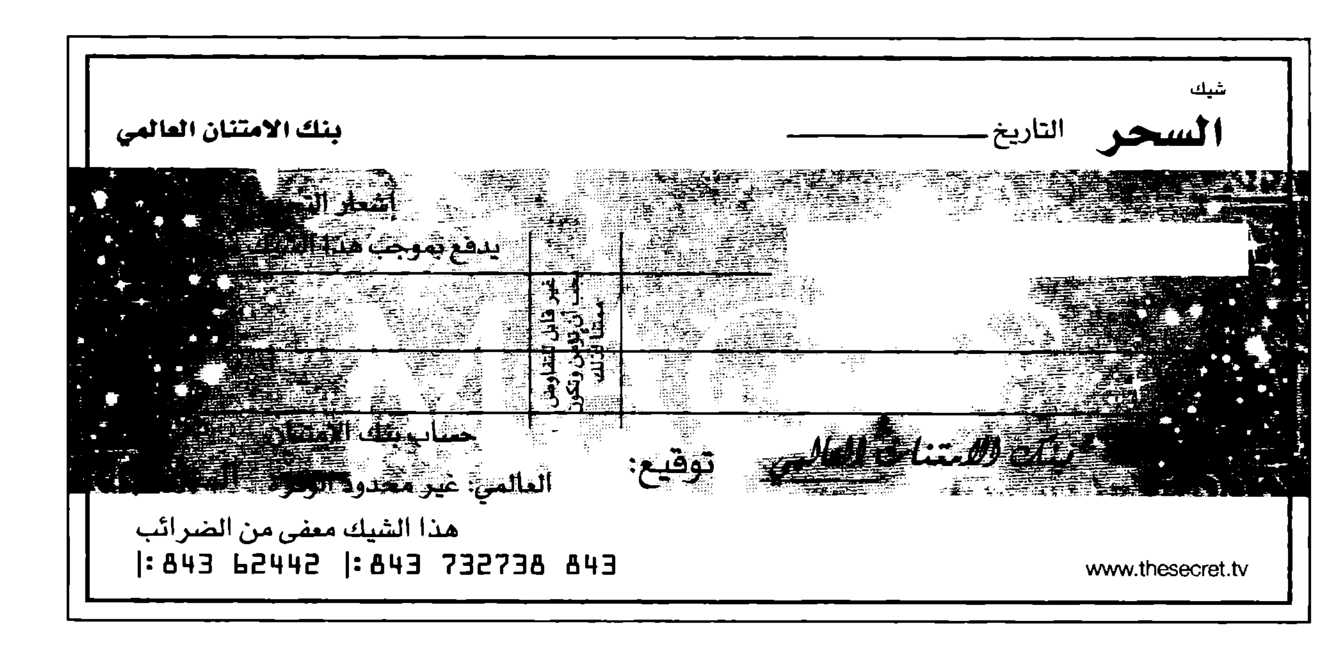
٣. أمسك **شيك سحر الامتنان** في يديك وتخيل أنك تشتري الشيء المحدد الذي تريد المال من أجله، واشعر بالسعادة والامتنان قدر استطاعتك لأنك حصلت عليه.

٤. خذ معك اليوم **شيك سحر الامتنان** أو ضعه في مكان يمكنك من رؤيته كثيرًا. و**لمرتين** على الأقل، أمسك الشيك بيديك وتخيل نفسك تستخدم المال للحصول على ما تريد، واشعر بالامتنان كما لو أنك تفعل ذلك فعلًا.

٥. في نهاية اليوم، احتفظ **بشيك سحر الامتنان** في مكان ظاهر يمكّنك من رؤيته بشكل يومي. وعندما تتلقى المال الموجود في الشيك أو تتلقى الشيء الذي كنت ستنفق هذا المال لشرائه، غير الشيك القديم بآخر به مبلغ جديد من أجل شراء شيء آخر ترغب فيه، ثم كرر الخطوات ٢-٤.

٦. قبل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمة السحرية، *شكرًا*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

صَوِّرْ نسخة من شيك سحر الامتنان، ثم املأ بيانات التاريخ والاسم ومبلغ المال الذي ترغب في الحصول عليه بالعملة التي تختارها



*اليوم ١٨*

# القائمة السحرية للمهام

*"العالم مليء بالأشياء العجيبة التي تنتظر أن يصبح ذكاؤنا أكثر حدة"*

إيدن فيلبوتس (١٨٦٢_١٩٦٠)
روائي وشاعر

حقًا، عندما تفكر في الأمر، ستجد أن الامتنان هو أفضل صديق لك. إنه دائمًا موجود من أجلك، ودائمًا جاهز لمساعدتك، إنه لا يخذلك أو يحبطك أبدًا، وكلما اعتمدت عليه بشكل أكبر، ساعدك أكثر وأثرى حياتك بشكل أكبر. إن تمرين سحر الامتنان اليوم سيوضح لك كيف تعتمد على الامتنان بشكل أكبر، ومن ثم يُحدث من *أجلك* العديد من الأشياء العجيبة.

بشكل يومي، تظهر بعض المشاكل الحياتية التي تكون في حاجة إلى حل. وفي بعض الأحيان نشعر بالارتباك إذا لم نكن نعلم كيف نحل الموقف. وربما تكمن المشكلة في عدم امتلاكك الوقت الكافي للقيام بجميع الأشياء اللازم أداؤها، وتشعر بأنك في حيرة لأنه لا يوجد سوى

أربـع وعشرين ساعة فقط في اليوم. وقد يكـون سبب شعورك بالارتباك هـو العمل ورغبتك في الحصول علـى المزيد من وقت الفراغ، ولكن ليس أمامك أي سبيل للحصـول عليه. وقد تكون في المنزل للعناية بالأطفال، وتشعـر بأنك منهـك ومتعب، ولكن ليس لديك مـا يدعمك للحصول على بعضـ الوقت للراحة. وربما تواجه مشكلة في حاجة إلى حل، ولكن ليست لديـك أية فكرة عـن السبيل التـي يجـب أن تسلكها لحلهـا. وربما تفقد شيئًـا ما وتبذل قصارى جهدك من أجل تحديد مكانه، ولكن لم يحالفك الحـظ. أو ربما تريد العثور على شيء مـا، مثل حيوان أليف رائع، جليسة أطفـال مثالية، مصفف شعر ماهر أو طبيب أسنان مدهش، ورغم كل ما تبذلـه من جهـد، لا تكون قادرًا علـى إيجاد ما تحتاج إليـه. ربما تقع في موقف محرج بسبب شيء طلب منك شخص ما أن تفعله، ولا تعرف كيف ترد عليه. وربما تكون على خلاف مع شخص ما، وبدلًا من إصلاح ذلك، تسير الأمور إلى الأسوأ.

تمريـن **القائمة السحرية للمهام** سيساعدك علـى مواجهة المشكلات اليومية عندما لا تعرف ماذا تفعل، أو عندما تريد ببساطة إنجاز شيء ما من أجل ذاتك. وستندهش من النتائج!

عندمـا تدمـج معًا القـوة السحرية للامتنـان مع قانون الجـذب، فإن الأشخاصـ والظـروف والأحـداث لابـد أن يعـاد تنظيمها مـن *أجلك* لتحقيـق مـا تريده! لن تعـرف كيف سيحـدث ذلك أو كيـف ستتحقق رغباتك، وهذه ليست مهمتك. مهمتك ببساطة هي أن تكون ممتنًّا قدر استطاعتـك لما تريده أن يتحقـق وكأنه تحقق فعلًا. وبعدها، دع سحر الامتنان يحدث!

اليوم، عليك أن تعد قائمة مهام مكتوبة لأهم الأشياء التي ترغب في تحقيقها أو حلها *لصالحك*، وضع عنوانًا لقائمتك **القائمة السحرية للمهام**. قد تضع في هذه القائمة الأشياء التي لا تملك الوقت الكافي للقيام بها، أو لا تريد القيام بها، بالإضافة إلى مشكلاتك الحالية بدءًا من الأشياء اليومية البسيطة وحتى المشاكل الحياتية الكبيرة. فكر في أي جانب من جوانب حياتك؛ حيث تحتاج إلى حل شيء أو تحقيقه من أجل ذاتك.

عندما تنتهي من إعداد قائمتك، اختر ثلاثة أشياء من قائمتك للتركيز عليها اليوم، وفي كل مرة تخيل أن هذا الشيء ينجز على نحو عجيب من *أجلك*. تخيل أن جميع الأشخاص والظروف والأحداث تجتمع معًا لتحقيق هذا الشيء من أجلك، وأنه تحقق الآن! تم الانتهاء من جميع الأمور وترتيبها وحلها من أجلك، وأنت الآن تقدم شكرك في مقابل ما تم تحقيقه لك. استغرق دقيقة واحدة على الأقل لكل شيء من الأشياء الثلاثة التي اخترتها؛ لتصدق أنه تم إنجازها وتشعر بامتنان هائل مقابل ذلك، ويمكنك أن تتبع التمرين نفسه مع بقية الأشياء المدرجة في قائمتك في وقت آخر، ولكن هناك فاعلية كبيرة في وضع الأشياء التي تريد القيام بها في **القائمة السحرية للمهام**

تذكر أن قانون الجذب يقول: "الشيء يجذب مثيله"، وهذا يعني أنه عندما تكون ممتنًا للحلول وكأنك امتلكتها فعلًا، فإنك ستجذب كل ما تحتاج إليه في حياتك لحل الموقف الذي تتعرض له. التركيز على المشاكل يجلب المزيد من المشاكل. يجب أن تكون قوة مغناطيسية تجذب الحلول لا المشاكل. وشعورك بالامتنان للحصول على الحل، وأن الموقف قد حل فعلًا، يجذب لك الحل.

لتوضيح مدى فاعلية هذا التمرين، أود أن أشاركك قصة عن ابنتي التي استخدمت هذا التمرين لتعيد محفظتها الضائعة إليها.

بعد قضاء إحدى الأمسيات خارج المنزل، اكتشفت ابنتي في صباح اليوم التالي أنها لا تجد محفظتها، ولم تكن تعرف أين فقدتها أو ما إذا سرقت. اتصلت بالمطعم الذي تناولت فيه العشاء، شركة التاكسي التي استقلته للعودة إلى المنزل، قسم الشرطة المحلي، وبحثت في الشوارع وكانت تدق أبواب المحيطين. ولكن لم يعثر أي شخص على محفظتها.

وعلاوة على أن محفظة ابنتي كانت تحوي الأشياء المهمة التقليدية مثل بطاقات الائتمان، رخصة القيادة، ونقود، فإن قلقها الأكبر كان سببه أن محفظتها لم تكن تحوي أي معلومات حالية تفيد التواصل بها؛ لأنها كانت خارج البلاد لفترة من الوقت. لم يكن لديها رقم هاتف مدرج في خدمة الدليل وكان لقبها شائعًا، ولم يبدُ أن هناك أملًا.

ولكن على الرغم من العقبات التي بدت مستحيلة، جلست ابنتي وأغلقت عينيها وتخيلت صورة محفظتها في عقلها. لقد تخيلت أنها تحمل محفظتها في يديها، وأنها تفتحها وتتفحص محتوياتها، وشعرت بقدر هائل من الامتنان؛ لأنها تمسك بمحفظتها وكل محتوياتها بين يديها.

لبقية اليوم، عندما تفكر فيها، كانت ابنتي تتخيل أنها تمسك بمحفظتها بين يديها وتشعر بقدر هائل من البهجة والامتنان لأن محفظتها عادت إليها.

في وقت لاحق من هذه الليلة، تلقت ابنتي مكالمة من أحد المزارعين الذي يقطن على بعد مائة وستين كيلو مترًا يقول إنه عثر على محفظتها. الجزء العجيب في هذه القصة هو أن المزارع عثر على محفظة ابنتي في الشارع الذي تقطن فيه في الساعات الأولى من الصباح. وأنه تفحص المحفظة على الفور ليجد أي بيانات تمكنه من الاتصال بصاحبها. كما قام بإجراء عدة مكالمات في محاولة منه لإيجاد صاحب المحفظة ولكن دون جدوى؛ لذا استسلم للأمر وقاد سيارته عائدًا إلى منزله ومعه المحفظة.

ولكن بينما كان يمر على الحقول في مزرعته، كان أمر المحفظة يشغل تفكيره بشدة، وقرر أن يتفحص محتوياتها للمرة الأخيرة. وجد ورقة صغيرة مكتوبًا عليها اسم رجل؛ لذا وضع اسم هذا الرجل بجوار لقب ابنتي واتصل بخدمة الدليل. لم يكن هناك سوى رقم هاتف واحد مدرج لهذا الاسم واللقب. اتصل المزارع بهذا الرقم، وكان رقم منزل والد ابنتي. حتى هذا اليوم لا نعرف كيف وصل المزارع إلى رقم الهاتف هذا؛ لأن هذا الرقم غير مدرج في دليل الهاتف! لقد اتصلنا بخدمة الدليل عدة مرات بعد ما حدث ذلك، وكانت الإجابة في كل مرة: "عفوًا، لا يوجد رقم مدرج بهذا الاسم"

من بعد مائة وستين كيلو مترًا، ومن خلال سلسلة من الأحداث العجيبة التي تبدو مستحيلة، استعادت ابنتي محفظتها بحالتها الأصلية. لقد قامت بدورها المتمثل في الشعور بالامتنان، ومن ثم استعادت محفظتها، وكما يجب أن يحدث، أعمل الامتنان سحره حيث جعل جميع الأشخاص والظروف والأحداث تتحد معًا لإعادة محفظتها الضائعة.

إن القــوة السحرية للامتنان جاهزة دائمًا من أجلك، إنها دائمًا موجودة - فقط عليك أن تكتشفها من أجل ذاتك وتتعلم كيف تستفيد منها!

# تمرين سحر الامتنان رقم ١٨

## *القائمة السحرية للمهام*

١. **عد ما لديك من نعم،** أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا، شكرًا، شكرًا*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. أعد قائمة مكتوبة بأهم الأشياء التي تحتاج إلى القيام بها أو حلها. وضع عنوانًا لقائمتك: **القائمة السحرية للمهام.**

٣. اختر **ثلاثة** من الأشياء المهمة الموجودة في قائمتك، وخذ كل شيء منها على حدة، وتخيل أنه تم إنجازه من *أجلك*.

٤. استغرق دقيقة على الأقل لكل شيء، وأنت تعتقد أنه تم إنجازه وتشعر بامتنان هائل في المقابل.

٥. قبل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمة السحرية، *شكرًا*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

*اليوم ١٩*

# خطوات سحر الامتنان

*"اذكر نفسي مائة مرة كل يوم بأن حياتي الداخلية والخارجية تعتمد على جهود رجال آخرين، أحياء وأمواتًا، وانه لابد ان أبذل قصارى جهدي لكي أعطي بالقدر نفسه الذي تلقيته وما زلت أتلقاه"*

ألبرت أينشتاين (١٨٧٩_١٩٥٥)
فيزيائي حائز على جائزة نوبل

مـن خلال هــذه الكلمات، يمنحنا "أينشتاين" هديــة لا تقل قيمة عن اكتشافاته العلميــة. إنه يمنحنا أحد الأسرار العجيبة المرتبطة بنجاحه: الشعور بالامتنان - كل يوم!

يمثـل "أينشتايــن" الإلهام الكامــن وراء تمرين سحر الامتنــان الخاص باليــوم، وستتبــع خطاه من أجــل جلب النجــاح إلى *حياتــك*. اليوم، مثل "أينشتايــن"، ستقــول *شكرًا* مائة مــرة، وستفعل ذلك مــن خلال القيام بمائــة **خطوة سحرية**. وبينما قد يبدو من غيــر المعقول بالنسبة لك أن القيام ببعض الخطـوات يمكن أن يحدث فارقًا في حياتك، ستكتشف أنه من أكثر الأمور الفعالة التي يمكن أن تؤديها.

*"يهبك الله نعمة ٨٦٤٠٠ ثانية في اليوم. هل استخدمت ثانية واحدة لتقول "شكرًا"؟"*

ويليام إيه. وورد (١٩٢١– ١٩٩٤)
كاتب

لكي تؤدي تمرين **خطوات سحر الامتنان**، ستأخذ خطوة وفي عقلك تقول الكلمة السحرية، *شكرًا*، بينما تلمس قدمك الأرض، ثم تقول *شكرًا* ثانية بينما قدمك الأخرى تلمس الأرض. مع خطوة إحدى القدمين تقول *شكرًا*، ومع خطوة القدم الأخرى تقول *شكرًا*، وتستمر في قول الكلمة السحرية مع كل خطوة من خطواتك.*مكتبة الرمحي أحمد*

أفضل شيء في تمرين الخطوات السحرية هو أنك تستطيع القيام بأي عدد من الخطوات السحرية في أي مكان تريده وفي أي وقت، سواء في منزلك من حجرة إلى أخرى، أو في أثناء الذهاب إلى الغداء أو تناول القهوة، أو الذهاب لإلقاء القمامة، أو لمقابلة عمل، أو في أثناء سيرك للحاق بالتاكسي أو القطار أو الأتوبيس. يمكنك أن تؤدي تمرين **الخطوات السحرية** في أثناء ذهابك لأداء أي شيء مهم لك: كالامتحان، مقابلة عمل، تجربة أداء، مقابلة عميل، أو الذهاب إلى البنك، ماكينة الصرف الآلي، طبيب الأسنان، مصفف الشعر أو لتشاهد فريقك الرياضي، أسفل الممرات، المطارات، الحدائق، أو التنقل من بناية إلى أخرى.

أؤدي **الخطوات السحرية** في أرجاء منزلي، عند التنقل من الحمام والمطبخ إلى غرفة نومي، وفي الخارج من سيارتي إلى صندوق البريد. عندما أسير في الشارع أو أذهب لأي مكان، أختار نقطة محددة كوجهة أقصدها، وأضع الامتنان في جميع خطواتي طوال الطريق إليها.

إذا لاحظت كيف كان شعورك قبل أن تبدأ هذا التمرين، فإنك ستلاحظ الاختلاف الكبير في شعورك بعدما قمت بهذه **الخطوات السحرية**. ولا يهم ما إذا كنت لا تستطيع الشعور بقدر هائل من الامتنان وأنت تخطو هذه الخطوات، فأنا أعدك بأنك سوف تكون أسعد بعدها. إذا كنت تشعر بالإحباط، ستجعل هذه **الخطوات السحرية** شعورك أفضل، بل ستجعل شعورك رائعًا، سترفع **الخطوات السحرية** معنوياتك إلى حد كبير!

لكي تؤدي **خطوات سحرية** أكثر فاعلية، قم بهذه الخطوات لمدة تسعين ثانية، فهذا هو ما يستغرقه الشخص العادي لأداء مائة خطوة بسرعة معقولة. وهذا التمرين لا يدور حول القيام بمائة خطوة بالضبط، وإنما القيام على الأقل بهذا العدد من الخطوات. فلكي تحدث فارقًا في حياتك يلزمك أن تقوم بهذا العدد من الخطوات. بمجرد أن تحدد بوضوح المسافة التقريبية، يمكنك أن تقوم بخطواتك المائة المليئة بالامتنان في أي وقت خلال اليوم. لا تعد خطواتك وأنت تقوم بهذا التمرين؛ لأنك بذلك ستنشغل بالعد بدلًا من أن تقول الكلمة السحرية *شكرًا*، مع كل خطوة.

عندما تنتهي من تمرين سحر الامتنان الخاص باليوم، ستقول الكلمة السحرية، *شكرًا*، مائة مرة! كم يومًا من حياتك قلت فيه *شكرًا* مائة مرة؟

# تمرين سحر الامتنان رقم ١٩

## *الخطوات السحرية*

١. **عـد ما لديك من نعم؛** أعد قائمة بعشــر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا، شكرًا، شكرًا*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. اخطُ **مائة خطوة سـحرية** (لمدة ٩٠ ثانيــة تقريبًا) مليئة بالامتنان في أي وقت من اليوم.

٣. مع كل خطوة قل واشعر بالكلمة السحرية، *شكرًا*.

٤. قبـل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صـخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمــة السحرية، *شكرًا*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

*اليوم ٢٠*

# سحر امتنان القلب

*"الامتنان ذاكرة القلب"*

جان ـ بابتيست ماسيو (١٧٤٣- ١٨١٨)
ناشط ثوري فرنسي

ربما تفهم الآن أن الهدف من كل تمارين سحر الامتنان هو دائمًا الشعور به قدر المستطاع. ويرجع هذا إلى أنه كلما زاد شعورك بالامتنان الداخلي، فإن الأشياء التي تشعر بالامتنان من أجلها في العالم الخارجي تزداد أيضًا.

في النهاية، بعد ممارسة الامتنان لفترة طويلة من الوقت، سوف تشعر به عميقًا في قلبك على نحو تلقائي. ولكن، تمرين اليوم سيقلل الوقت الطبيعي الذي يلزمك للوصول إلى هذا المستوى.

تمرين **سحر امتنان القلب** معد ليزيد بشكل فعال عمق شعورك بالامتنان، عن طريق تركيز عقلك على منطقة قلبك وأنت تقول وتشعر بالكلمة السحرية *شكرًا*. لقد أوضحت الأبحاث العلمية أنه عن طريق التركيز

على قلبك وأنت تشعر بالامتنان، فإن إيقاع دقات قلبك يصبح على الفور أكثر انتظامًا وتناغمًا، ما ينتج عنه تحسينات مهمة في جهازك المناعي وصحتك. وهذا بدوره يُكوِّن لديك فكرة عن مدى فاعلية هذا التمرين. سيستغرق الأمر القليل من التدريب في أول مرة تجربه فيها، ولكنه يستحق الجهد. بعد مرات قليلة، ستفهم الأمر، وفي كل مرة تؤدي هذا التمرين ستضاعف شعورك بالامتنان على نحو كبير.

لكي تؤدي هذا التمرين، ركز عقلك وانتباهك على المنطقة المحيطة بقلبك. لا يهم ما إذا كنت تركز على الجانب الداخلي أو الخارجي من جسدك. أغمض عينيك؛ لأن هذا يجعل التمرين أسهل، وبينما تركز عقلك على قلبك، قل في عقلك الكلمة السحرية، *شكرًا*. بمجرد أن تؤدي هذا التمرين مرات قليلة، لن تحتاج إلى إغلاق عينيك مرة أخرى، ولكن كقاعدة عامة، ستشعر بالمزيد من الامتنان عندما تغلق عينيك.

هناك العديد من الأشياء التي تستطيع فعلها لتساعدك على البدء في تمرين **سحر امتنان القلب** سريعًا. يمكنك أن تضع يدك اليمنى على المنطقة المحيطة بقلبك لتكرس تركيز عقلك عليها، بينما تقول الكلمة السحرية، *شكرًا*. أو يمكنك أن تتخيل أن الكلمة السحرية *شكرًا* تنبع من قلبك، وليس من عقلك وأنت تقولها.

وكجزء من تمرين اليوم، أحضر **قائمة رغباتك العشر الأولى** وطبق تمرين **سحر امتنان القلب** على كل واحدة منها. اقرأ كل رغبة في عقلك أو بصوت عال، وعندما تنتهي من قراءة كل منها، أغمض عينيك وركز عقلك على المنطقة المحيطة بقلبك، وحافظ على تركيز عقلك على المنطقة المحيطة بقلبك، وقل مرة أخرى الكلمة السحرية، *شكرًا*، ببطء. مرة أخرى، يمكنك أن تستخدم النصائح التي ذكرتها من قبل

إذا كان ذلك يفيدك. بعد أن تنتهي من تطبيق تمرين **سحر امتنان القلب** علـى كل واحدة من رغباتك، فإنك لـن تزيد فقط المستوى الذي يمكنك الوصـول إليه من عمـق الامتنان، بـل ستزيد أيضًا بشـكل كبير امتنانك لرغباتك العشر الأولى.

يمكنـك أن تستمر في ممارسة تمرين **سـحر امتنان القلـب** على رغباتك بشـكل منتظـم إذا أردت أن تسـرع مـن الحصـول علـى هـذه الرغبات وتحقيقهـا، أو يمكنـك أن تستخـدم هـذا التمرين في أي وقـت تقول فيه الكلمـة السحرية، *شكـرًا*. إن مجرد القيـام بتمرين **سـحر امتنان القلب** مرتيـن يوميًا سيكـون له تأثيـر كبير علـى سعادتك وعلى ثمـرات سحر الامتنان في حياتك.

وبمجـرد أن تمارسـ تمرين **سـحر امتنان القلب** عددًا قليـلًا من المرات ستشعـر بزيـادة هائلـة في عمـق مشاعـرك، والامتنان كله سـوف يدور حـول عمق المشاعر؛ لأنه كلما كانت مشاعـرك أعمق، تلقيت المزيد من الوفرة. والإشـارات الجسدية المبدئية الدالة علـى أنك نجحت فعلًا في زيـادة عمق مشاعرك يمكن أن تتمثل في شعورك بالدغدغة في المنطقة المحيطة بقلبك، أو الشعور بموجة من البهجة تتدفق خلال جسدك. ربما تملأ عينيـك الدموع أو تشعر بالقشعريرة. ولكن دون استثناء، ستبدأ في الشعور بمستوى عميق من السكينة والسعادة لم تشعر به من قبل!

# تمرين سحر الامتنان رقم ٢٠

## *سحر امتنان القلب*

١. **عد ما لديك من نعم،** أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا*، *شكرًا*، *شكرًا*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. ركز عقلك وانتباهك على المنطقة المحيطة بقلبك.

٣. أغمض عينيك، وبينما تبقي تركيز عقلك على قلبك، قل في عقلك الكلمة السحرية، *شكرًا*.

٤. أحضر **قائمة رغباتك العشر الأولى** وطبق تمرين **سحر امتنان القلب** عند قراءة كل واحدة منها، ثم أغلق عينيك وأنت تركز عقلك على المنطقة المحيطة بقلبك، ثم قل مرة أخرى، *شكرًا*، ببطء.

٥. قبل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمة السحرية، *شكرًا*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

*اليوم ٢١*

# نتائج رائعة

*"أنت تردد دعاء الشكر قبل تناول الطعام. حسنًا. أما أنا فأردد دعاء الشكر قبل حضوري الحفلات، وأردد دعاء الشكر قبل اللعب والتمثيل الصامت، وأردد دعاء الشكر قبل أن أفتح كتابًا، وأردد دعاء الشكر قبل الرسم والتلوين والسباحة والمبارزة والمصارعة والسير واللعب، وأردد دعاء الشكر قبل أن أغمس القلم في الحبر"*

جي. كيه. شيسترتون (١٨٧٤– ١٩٣٦)
كاتب

نحـن جميعًـا نريد الحصول علـى نتائج جيدة لكل شـيء نفعله. ومن خـلال تقديم الشكر *قبل* كل فعل يؤديـه، استخدم الكاتب "جيلبرت كيث شيسترتون" سحر الامتنان ليضمن الحصول على النتيجة التي يرغبها.

قـد تمر بأوقات تحـدّث فيها نفسك: "آمل أن يسير هـذا على نحو جيد" أو "أرجـو أن ينتهي الأمر على خيـر"، أو "سأحتاج إلى كثير من الحظ" جميـع هذه الأفكار التي تحـدث بها نفسك تعبر عـن *الأمل* في الحصول علـى نتائج جيدة لموقف معين. ولكن الحيـاة لا تعتمد على المصادفة أو

ضربات الحظ؛ فالقوانين الكونية تعمل بطريقة حسابية لا تخطئ؛ وهذا شيء يمكنك الاعتماد عليه!

فقائد الطائرة لا يمكن أن *يأمل* استمرار عمل قوانين الفيزياء في أثناء رحلته؛ لأنه يعرف أن هذه القوانين لن تتوقف أبدًا. ولا يمكنك أن تبدأ يومك وأنت *تأمل* استمرار عمل قانون الجاذبية حتى تظل ثابتًا على الأرض دون أن تسبح في الفضاء. أنت تعرف أن هذا مستحيل، وأن قانون الجاذبية لن يتعطل أبدًا.

إذا أردت الحصول على **نتائج رائعة** لكل شيء تفعله، إذن عليك أن تستخدم القانون الذي يتحكم في النتائج - قانون الجذب. وهذا يعني أنه عليك استخدام أفكارك ومشاعرك من أجل جذب **نتائج رائعة**، وشعورك بالامتنان من أجل ما تريده من **نتائج رائعة** يعد أحد أبسط الطرق لفعل ذلك.

تمرين **نتائج رائعة** يتمثل في الشعور بالامتنان *قبل* أن تفعل شيئًا ترغب في أن يسير على نحو جيد. يمكنك أن تكون ممتنًا للنتيجة الرائعة لاجتماع عمل، مقابلة للحصول على وظيفة أو امتحان، كما يمكنك الشعور بالامتنان للنتيجة الرائعة لمباراة رياضية، مكالمة هاتفية، مقابلة صديق أو رؤية حماتك. يمكنك أيضًا أن تكون ممتنًا للنتيجة الرائعة لتمريناتك المعتادة، موعد الطبيب البيطري المسئول عن حيوانك، فحصك الطبي أو فحص أسنانك. ويمكن أن تشعر بالامتنان للنتيجة الرائعة عندما يتعامل الكهربائي أو السباك أو أي فني مع مشكلة في بيتك، النتيجة الرائعة لنزهة عائلية، نقاش مع طفلك حول سلوكه أو نقاش صادق مع شريك حياتك. يمكنك أن تكون ممتنًا للنتيجة الرائعة لعملية شراء ستقوم بها، مثل شراء هدية، خاتم الزواج، فستان الزفاف، أو النتيجة

الرائعة لاختيار هاتف خلوي جديد، سجادة، ستائر، أو شركة ترميم جديدة. ويمكنك أن تكون ممتنًّا للنتيجة الرائعة لحجز في أحد المطاعم أو مقاعد في حفلة موسيقية، أو النتيجة الرائعة التي تحصل عليها بعد قراءة بريدك اليومي ورسائلك الإلكترونية اليومية أو استرداد ضرائبك لهذا العام.

وما يساعد على الإيمان بتأثير القوة السحرية للامتنان على جلب **نتائج رائعة**، أنه يمكنك أن تحرك يدك في الهواء وتتخيل أنك تنثر بركة الشكر والامتنان على الحدث الذي تريده أن يتم على نحو رائع!

هناك وقت آخر يمكنك استخدام الامتنان فيه لجلب **نتائج رائعة**، وذلك عندما يحدث شيء غير متوقع في أثناء اليوم. عندما يحدث شيء غير متوقع، عادة ما نقفز إلى وضع الاستنتاجات ونعتقد على الفور أن هناك شيئًا سيئًا. على سبيل المثال، عندما تصل إلى عملك، ويخبرونك بأن رئيسك يريد رؤيتك على الفور. إن مشكلة القفز إلى الاستنتاجات والظن أن هناك شيئًا سيئًا هي أن قانون الجذب يقول إن ما تفكر وتشعر به ستجذبه إليك؛ لذا بدلًا من القفز إلى الاستنتاجات والظن أنك تواجه مشكلة، اغتنم الفرصة واجعل السحر يحدث عن طريق الامتنان للنتائج الرائعة.

إذا فاتك القطار أو الحافلة في أثناء ذهابك إلى العمل، أو إذا فاتتك رحلة طيران، أو تم تأجيل الرحلة على نحو مفاجئ، فبدلًا من أن تحدث نفسك: "هذا سيئ"، كن ممتنًّا للنتائج الرائعة لما حدث، ومن ثم تجعل سحر الامتنان يؤتي ثماره *وتحصل* على نتائج رائعة.

إذا كنت والدًا وطُلب منك حضور اجتماع غير متوقع في مدرسة طفلك، فبدلًا من التفكير في أن هناك مشكلة، كن ممتنًّا للنتيجة الرائعة المترتبة على ذلك. إذا تلقيت مكالمة هاتفية، رسالة بريد إلكتروني أو خطابًا غير متوقع، وبدأت الأفكار تتخبط في عقلك: "ترى ماذا هناك؟"، على الفور اشعر بامتنان للنتيجة الرائعة المترتبة على ذلك، *قبل* أن تجيب عن المكالمة أو تفتح الرسالة أو الخطاب.

في معظم الأوقات سترى وتشعر بالنتيجة الرائعة التي ترجوها، ومن حين لآخر ستعرف كم استفدت من الأحداث غير المتوقعة. ولكن عندما تأمل الحصول على نتيجة رائعة وتشعر بصدق بالامتنان من أجلها، فأنت تستخدم قانون الجذب الحسابي، وحينها لابد أن تتلقى نتيجة رائعة في مكان ما ووقت ما. هذا أمر مضمون!

وقتما تجد نفسك تفكر في أن الصدفة لها دور في حياتك، أو تفكر في أنك مكتوف اليدين أمام شيء ما، أو تجد نفسك *تأمل* أن ينتهي شيء ما على نحو جيد، تذكر أنه لا مكان للمصادفة في قانون الجذب - أنت تحصل على ما تفكر فيه وتشعر به. والامتنان يساعد على حمايتك من جذب ما لا تريده - النتائج السيئة - كما أنه يضمن لك الحصول على ما تريد - النتائج الرائعة!

عندما تكون ممتنًّا من أجل **النتائج الرائعة**، فأنت تستخدم قانونًا كونيًّا وتُغير الآمال والاحتمالات إلى إيمان وتأكيدات. عندما يصبح الامتنان أسلوبك في الحياة، فأنت تمضي تلقائيًّا في كل ما تفعله بامتنان، وأنت تعرف أن سحر الامتنان سيثمر عن نتيجة رائعة.

كلمـا مارست أكثر تمريـن **نتائج رائعـة**، وجعلته عادة يوميـة لك، زادت **النتائـج الرائعـة** التي تجذبها إلى حياتك. كمـا ستقل تدريجيًّا المواقف التي لا تحب التعرض لها. لن تجد نفسك في المكان الخاطئ أو في الوقت الخاطئ. ومهما لقيت في يومك، ستعرف بيقين قاطع أن النتيجة ستكون رائعة.

فـي بدايـة اليوم، اختر ثلاثـة مواقف منفصلة ترغب فـي الحصول على **نتائـج رائعة** منها. يمكنـك اختيار ثلاثة أشياء مهمة فـي حياتك حاليًّا، مثل مقابلة عمل، طلب حصول على قرض، امتحان، أو موعد مع الطبيب. يمكنك أيضًا أن تبدأ التمرين باختيار ثلاثة أشياء تمثل لك أنشطة مملة؛ لأنــه عندمـا يؤتي السحـر ثماره عند أداء هـذه الأنشطـة المملة ستكون مقتنعًـا فعـلًا بأنك جذبـت إليـك النتيجة الرائعـة! على سبيـل المثال، قـد تختار قيـادة سيارتك إلى العمـل، كي الملابس، الذهـاب إلى البنك أو مكتـب البريد، اصطحـاب الأطفال إلى المنزل، دفـع الفواتير أو جمع الرسائل.

أعـد قائمة مكتوبة بالمواقف الثلاثة التي اخترتها من أجل الحصول على **نتائـج رائعة**. استخدم القوة السحرية للامتنان، وبينما تكتب كل موقف، تخيل أنك تكتب عنه بعد حدوثه:

*شكرًا من أجل النتيجة الرائعة لـ ___________ !*

أما الخطوة الثانية في هذا التمرين فتتمثل في أن تختار ثلاثة أشياء غير متوقعـة تظهر لك اليوم، وأن تستخـدم القوة السحرية للامتنان من أجل جلـب **نتائـج رائعة** لهذه الأشيـاء. يمكنك أن تؤدي هـذا التمرين قبل أن تـرد على ثلاث مكالمات هاتفية، أو قبل أن تفتـح ثلاث رسائل إلكترونية

أو ثلاثــة خطابــات، أو قبل أن تــؤدي مهمة غير متوقعــة، أو أي شيء آخر غير متوقع يظهر لك خلال اليوم. هذا الجزء من التمرين لا يرتبط كثيرًا بماهية الأحــداث غير المتوقعة التــي تختارها قدر ارتباطــه بممارستك الامتنــان مــن أجل الحصول على **نتائج رائعة** لتلــك الأشياء. في كل مرة تواجــه حدثًــا غير متوقع، أغمضــ عينيك للحظــة إذا استطعت، وقل في عقلك الكلمة السحرية واشعر بها:

*شكرًا من أجل النتيجة الرائعة لـ ____________!*

ولا يوجــد إفراط في أداء هــذا التمرين؛ لأنه كلما مارسته، زادت **النتائج الرائعــة** التــي تتلقاها في حياتــك وكأنها شيء روتينــي. ولكن ممارسته اليــوم تجعل الفكرة مألوفــة لك، وفي المستقبل، عندمــا تجد نفسك في أي موقــف، حيث *تأمل* الحصول على نتيجة جيدة أو تفكر بأنك في حاجة إلــى الحظ، ستتوجه تلقائيًا إلى القوة السحرية للامتنان، وتجعل النتائج الرائعة يقينًا في حياتك!

# تمرين سحر الامتنان رقم ٢١

## *نتائج رائعة*

١. **عـد ما لديك من نعم،** أعد قائمة بعشرة نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا، شكرًا، شكرًا*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. فـي بداية اليوم، اختر **ثلاثـة** أشياء أو مواقـف مهمة لك حيث تريد الحصول منها على **نتائج رائعة**.

٣. أعد قائمـة بأشيائك الثلاثـة، واكتب كلًّا منها وكأنـك تكتبها بعدما حدثت: *شكرًا من أجل النتيجة الرائعة لـ ________!*

٤. بينمـا تمضي فـي يومك، اختر **ثلاثة** أحداث غيـر متوقعة تظهر لك اليـوم، حيـث يمكنك أن تكون ممتنًّـا لنتائجها الرائعـة. في كل مرة، أغمض عينيك وقل في عقلك واشعر بما تقوله:

*شكرًا من أجل النتيجة الرائعة لـ ________!*

٥. قبـل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صـخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمـة السحرية، *شكرًا*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

*اليوم ٢٢*

# أمام عينيك

*"هذا العالم، بعد كل ما اكتشفناه من معرفة وعلوم، لا يزال يمثل المعجزة، الروعة، الغموض، السحر وأكثر من ذلك لكل من سيفكر فيه"*

توماس كارليل (١٧٩٥- ١٨٨١)

كاتب ومؤرخ

منذ سبع سنوات، عندما اكتشفت لأول مرة السر والقوة السحرية للامتنان، أعددت قائمة بجميع رغباتي. لقد كانت قائمة طويلة! وفي ذلك الوقت، لم يبدُ أن هناك أي سبيل ممكن لجعل رغباتي حقيقة. على الرغم من ذلك، كنت آخذ رغباتي العشر الأولى وأحملها معي في ورقة صغيرة كل يوم. عندما كانت تأتيني الفرصة، كنت أخرج قائمتي وأقرؤها، وأنا أشعر قدر استطاعتي بالامتنان مع كل رغبة أقرؤها، وكأنني تلقيتها فعلًا. وبالنسبة لرغبتي الأولى، تلك الرغبة التي أردتها أكثر من أي شيء آخر، كنت أضعها دائمًا في عقلي، وأقول الكلمة السحرية، *شكرًا*، من أجل هذه الرغبة مرات متعددة في اليوم، وأشعر كما لو أنها أصبحت حقيقة. بعدها، كانت كل رغبة موجودة في قائمتي تظهر الواحدة تلو الأخرى

أمام عينيَّ على نحو عجيب. وبينما أحصل على رغباتي، كنت أحذفها من القائمة، وعندما أجد رغبات جديدة، كنت أضيفها إلى قائمتي.

أحد رغباتي التي كانت تحويها قائمتي الطويلة الأصلية كانت السفر إلى جزيرة بورا بورا القريبة من تاهيتي. بعد قضاء أسبوع رائع في المكان المحدد بجزيرة بورا بورا الذي كنت قد أدرجته في القائمة، حدث شيء رائع آخر: كنا في طريق العودة إلى أرض جزيرة تاهيتي عندما توقفت الطائرة في الطريق لحمل المسافرين. وكانت الطائرة خالية، ولكنها امتلأت حتى آخرها مع ركوب سكان تاهيتي المحليين. وفجأة أحاطني الضحك والوجوه الباسمة والسعادة التي كانت واضحة.

بينما استمتعت بهذه الرحلة الجوية القصيرة مع هؤلاء الأشخاص الرائعين، صار واضحًا بالنسبة لي لماذا هؤلاء الأشخاص سعداء. إنهم يشعرون بالامتنان! إنهم ممتنون لأنهم أحياء، وممتنون لأنهم على متن الطائرة، ممتنون لكونهم في صحبة بعضهم البعض، ممتنون للمكان الذي يذهبون إليه - إنهم ممتنون لكل شيء! كنت أرغب في البقاء على الطائرة والسفر معهم حول العالم، إنه شعور رائع أن تكون مع أشخاص مثلهم. وإذ بي أشعر بالذهول لأنني تلقيت لتوي رغبتي الأخيرة؛ لقد كانت بورا بورا هي الرغبة الأخيرة في قائمتي الأصلية الطويلة، والسبب وراء أنني في هذه الطائرة كان ماثلًا أمام عينيّ - إنه الامتنان!

لقد شاركتك هذه القصة كتشجيع لك؛ لأنه مهما كانت تبدو رغباتك كبيرة، *تستطيع* أن تحصل عليها جميعًا من خلال الامتنان. والأكثر من ذلك هو أن الامتنان سيجلب لحياتك البهجة والسعادة على نحو لم تشعر به من قبل، وهذا حقًّا لا يقدر بثمن.

منذ أن بدأت استخدام الامتنان وقانون الجذب وحتى تلقيت رغبتي الأخيرة في قائمتي الأصلية الطويلة، مرت أربع سنوات. ولكي أوضح لك مقدار ما تلقيته من رغبات في ذلك الوقت، يجب أن تعرف أنه عندما أعددت قائمة رغباتي، كانت شركتي مدينة بمليوني دولار، وكانت أمامي مهلة شهرين قبل أن أجبر على إغلاقها وأفقد بيتي وكل ما أملكه. كان المال الذي أمتلكه في حسابي الشخصي مبلغًا صغيرًا، ولكن قائمة رغباتي كانت تحتوي على: امتلاك منزل كبير يطل على البحر، السفر إلى أماكن غريبة في العالم، سداد جميع ديوني، توسيع نشاط شركتي، استعادة علاقاتي إلى أفضل ما يمكن أن تكون عليه، تحسين نوعية حياة عائلتي، التمتع بالصحة مرة أخرى، والشعور بالطاقة والمتعة غير المحدودة بالحياة، هذا إلى جانب القائمة المعتادة بالأشياء المادية. ورغبتي الأولى التي بدت مستحيلة تمامًا للعديد من الأشخاص المحيطين بي، كانت جلب البهجة لملايين البشر من خلال عملي.

*أولى* رغباتي التي تلقيتها كانت جلب البهجة لملايين البشر من خلال عملي. وبعدها تتابعت رغباتي على نحو عجيب، الواحدة تلو الأخرى، وعندما كانت تتحقق رغباتي أمام عيني، كنت أحذفها من القائمة.

الآن، جاء دورك لاستخدام القوة السحرية للامتنان لجعل رغباتك تتحقق أمام عينيك. في بداية اليوم، أحضر **قائمة رغباتك العشر الأولى** التي أعددتها. اقرأ كل جملة ورغبة في قائمتك، ولمدة دقيقة واحدة تخيل أو تصور أنك حققت رغباتك. واشعر بكل ما تستطيع من امتنان، وكأنك حققت أمنيتك الآن.

احمـل معك اليوم قائمة رغباتك في جيبـك. ولمدة مرتين على الأقل في اليوم، أخرج قائمتك واقرأها واشعر بكل ما تستطيع من امتنان لكل رغبة من رغباتك، وكأنك تلقيتها بالفعل.

إذا أردت أن تصبح رغباتك حقيقة سريعًا، فأنا أنصحك بشدة أن تحمل معـك قائمة رغباتك في محفظتك أو حقيبتـك منذ هذا اليوم فصاعدًا. وعندمـا يتوفر لك الوقت، افتح قائمتـك واقرأها واشعر قدر استطاعتك بالامتنان لكل رغبة.

عندمـا تبـدو رغباتك حقيقة أمـام عينيك، احذفها مـن القائمة وأضف المزيـد. وإذا كنـت مثلـي، فإنه فـي كل مـرة تحذف رغبة مـن قائمتك ستغمرك دموع الفرحة؛ لأن ما كان يبدو مستحيلًا صار ممكنًا عن طريق القوة السحرية للامتنان.

# تمرين سحر الامتنان رقم ٢٢

## *أمام عينيك*

١. **عد ما لديك من نعم؛** أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا، شكرًا، شكرًا*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. في بداية اليوم، أحضر **قائمة رغباتك العشر الأولى** التي أعددتها.

٣. اقرأ كل جملة ورغبة في قائمتك، ولدقيقة واحدة تخيل أو تصور أنك تلقيت رغبتك، واشعر قدر استطاعتك بالامتنان.

٤. ضع قائمة رغباتك اليوم في جيبك. ولمدة مرتين على الأقل، أخرج قائمتك واقرأها واشعر قدر استطاعتك بالامتنان.

٥. قبل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمة السحرية، *شكرًا*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

*اليوم ٢٣*

# نعمة الهواء الذي تتنفسه

*"من الممكن جدًّا أن تغادر بيتك للتنزه في هواء الصباح الباكر وتعود وأنت شخص مختلف ـ مفتون ومبهور"*

ماري إلين تشيس (١٨٨٧ - ١٩٧٣)
تربوية وكاتبة

إذا طلب شخص مني منذ سنوات قليلة أن أكون ممتنة بسبب الهواء الذي أتنفسه، كنت سأظن أن هذا الشخص مجنون. لم أكن أعقل على الإطلاق؛ لماذا يجب أن يكون شخص ما ممتنًّا بسبب الهواء الذي يتنفسه؟

ولكن كما تغيرت حياتي بسبب استخدام الامتنان، فإن الأشياء التي كنت أتعامل معها على أنها مسلم بها أو لا أعمل فيها تفكيري صارت معجزة محضة بالنسبة لي. لقد تحولت من القلق بشأن الأمور التافهة في عالمي الصغير وحياتي اليومية إلى فتح عينيّ والتفكير في الصورة الأكبر للعالم وروعته.

وقد قال العالم الرائع "نيوتن" "عندما أنظر إلى النظام الشمسي، أجد أن الأرض توجد على مسافة مناسبة من الشمس لنتلقى القدر المناسب من الحرارة والضوء. وهذا لا يحدث من قبيل المصادفة"

هذه الكلمات جعلتني أفكر كثيرًا وكثيرًا في الصورة الكبرى. فليس من قبيل المصادفة أن يكون هناك غلاف جوي واقٍ يحيط بنا، وأنه لا يوجد وراء هذا الغلاف أكسجين أو هواء. وليس من قبيل المصادفة أن الأشجار تخرج لنا الأكسجين ومن ثم يتجدد غلافنا الجوي بشكل مستمر. وليس من قبيل المصادفة أن نظامنا الشمسي مرتب على نحو مثالي، ولو أننا كنا في مكان آخر بالمجرة لدمرنا الإشعاع الكوني. هناك الآلاف من المعايير والنسب التي تدعم حياتنا على هذه الأرض؛ وجميعها تعمل على نحو محكم للغاية، كما أنها منظمة على نحو دقيق للغاية حتى إن أي اختلاف طفيف في أي من هذه المعايير والنسب قد يجعل الحياة على كوكب الأرض غير صالحة للعيش. من الصعب تصديق أن أيًّا من هذه الأشياء يمكن حدوثه بالمصادفة. فكل هذه الأمور تبدو معدة على نحو مثالي، ومرتبة على نحو مثالي، ومتوازنة على نحو مثالي، من *أجلنا!*

عندما يصدمك هذا الإدراك أن جميع الأمور ليست مصادفة، وأن توازن كل عنصر ميكروسكوبي يحيط بالأرض أو على الأرض يكون في حالة مثالية من التناغم لدعمنا، سيغمرك شعور بالامتنان؛ لأن كل هذا تم إعداده ليدعمك *أنت!*

الهواء الرائع الذي تتنفسه ليس موجودًا من قبيل المصادفة أو الحظ. عندما تفكر في مدى ضخامة ما يحدث في الكون من أجلك لكي تحصل على الهواء، ومن ثم تستطيع التنفس، ستجد أن عملية استنشاق الهواء إلى داخل جسدك هو أمر مبهر بكل ما تحمله الكلمة من معنى!

نحن نأخذ نَفَسًا تلو الآخر ولا نفكر أبدًا في حقيقة أن هناك هواء متاحًا دائمًا من أجلنا لنتنفسه. ولكن الأكسجين واحد من العناصر الأكثر وفرة في جسدنا، وبينما نتنفس، فإنه يغذي كل خلية في جسدنا، ومن ثم نستمر في الحياة. الهدية الأثمن في حياتنا هي الهواء؛ فبدونه لن يستطيع أي منا الاستمرار في الحياة لأكثر من دقائق قليلة.

عندما بدأت استخدام القوة السحرية للامتنان، كنت أستخدمها من أجل الكثير من الأشياء الشخصية التي أريدها. وكانت هذه القوة تفيدني بالفعل. ولكن عندما بدأت الشعور بالامتنان للمنح الحقيقية التي رزقت بها في الحياة، بدأت أشعر بالقوة المطلقة للامتنان. كلما كنت أكثر امتنانًا لكل ما في الحياة من غروب وأشجار وبحار وندى يكسو العشب وأشخاص موجودين في الحياة، فإن أي شيء مادي أحلم بامتلاكه ينصب علي صبًّا. وأنا الآن أفهم لماذا تسير الأمور على هذا النحو. عندما نستطيع الشعور بامتنان حقيقي للنعم الغالية التي نرزق بها في الحياة، مثل الهواء الذي نتنفسه، فإننا نصل إلى أعمق مستويات الامتنان. ومن لديه امتنان عميق سيتلقى الوفرة المطلقة.

اليوم، توقف وفكر في الهواء الرائع الذي تتنفسه. خذ خمسة أنفاس عميقة متأنية واشعر بالهواء يتحرك داخل جسدك، واشعر ببهجة النفَس الذي تزفره إلى الخارج. افعل ذلك في خمسة أوقات متفرقة من اليوم، وبعد كل خمسة أنفاس قل الكلمة السحرية: "*شكرًا من أجل الهواء الرائع الذي أتنفسه*"، وكن ممتنًّا بصدق قدر المستطاع من أجل الهواء الثمين المانح للحياة الذي تتنفسه!

ومن الأفضل أن تستطيع ممارسة هذا التمرين خارج المنزل، ومن ثم تستطيع أن تشعر وتقدر فعلًا روعة الهواء الطلق، ولكن إذا لم يكن هذا

ممكنًا فيمكنك أن تفعله في المنزل. يمكنك أن تغمض عينيك وأنت تأخذ هــذه الأنفاس، ويمكنك أيضًا أن تؤدي هــذا التمرين وعيناك مفتوحتان. يمكنــك أن تؤديــه في أثناء سيــرك، انتظارك في طابــور، تسوقك أو في أي مــكان وأي وقت تريدهما. المهــم هو أن تشعر عن عمد بالهواء يتدفق داخــل وخــارج جسدك. تنفس بالطريقــة الطبيعية التــي تتنفس بها؛ لأن هــذا التمريــن ليس مرتبطًــا بطريقــة تنفسك، وإنمــا بامتنانــك للهواء الــذي تتنفســه. إذا كان أخــذ نَفَس أعمــق يساعدك علــى الشعور بمزيد مــن الامتنان، إذن افعل ذلك. إذا كان يساعــدك أن تقول بصوت عال أو فــي عقلك الكلمة السحريــة، *شكرًا*، بينما تزفر الهــواء، إذن افعل ذلك. إذا أردت، يمكنــك أيضًــا أن تــؤدي أشكالًا متنوعة من هــذا التمرين في المستقبــل، عن طريــق تخيل أنك تتنفس الامتنان وتمــلأ ذاتك به مع كل نفس تأخذه.

ذُكــر في التعليمات القديمة أنه عندما يصــل شخص إلى درجة أن يكون ممتنًّا بعمق بسبب الهواء الــذي يتنفسه، فإن امتنانه سيصل إلى مستوى جديــد من القوة، وسيتحول إلى كيميائي حقيقي، يستطيع دون مجهود أن يحول كل جانب من حياته إلى كنز من ذهب!

# تمرين سحر الامتنان رقم ٢٣

## *الهواء الرائع الذي تتنفسه*

١. **عد ما لديك من نعم:** أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا، شكرًا، شكرًا*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. **لخمس** مرات اليوم، توقف وفكر في الهواء الرائع الذي تتنفسه. خذ **خمسة** أنفاس عميقة واشعر بالهواء يتحرك داخل جسدك واشعر ببهجة الهواء الذي تزفره.

٣. بعد أن تأخذ خمسة أنفاس، قل الكلمة السحرية: *شكرًا من أجل الهواء الرائع الذي أتنفسه*. كن ممتنًا قدر استطاعتك لهذا الهواء الثمين الذي تتنفسه.

٤. قبل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمة السحرية، *شكرًا*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

*اليوم ٢٤*

# العصا السحرية

هـل تمنيـت من قبـل أن تكون لديك عصـا سحرية تستطيـع أن تلوح بها ومن ثَـمَّ تساعد الناس الذين تحبهم؟ حسنًـا، تمرين سحر الامتنان الخاص بهذا اليـوم سيوضح لك كيف يمكنـك أن تستخدم عصا الحياة السحرية الحقيقية من أجل مساعدة الآخرين!

عندمـا تريد بشـدة مساعدة شخص آخر فأنت تملك قـوة هائلة، ولكن عندما تدير هذه القوة بالامتنان، فأنت فعلًا تمتلك **عصا سحرية** يمكن أن تساعد بها الأشخاص الذين تهتم لأمرهم.

تتدفق الطاقة حيث يذهب انتباهك، ومن ثم عندما توجه طاقة الامتنان تجاه حاجات الشخص الآخر، فإليهـا تذهب الطاقة؛ وهـذا هو السبب الحقيقي وراء أن نبي الله عيسى كان يحمد الله قبل أية معجزة. الامتنان غير مرئي، ولكنه قوة حقيقية من الطاقة، وعندما تصاحبه طاقة رغبتك فإنه يشبه بالضبط **عصا سحرية**.

*"الأشخاص الذين ينتظرون الحصول على العصا السحرية يفشلون في رؤية أنهم هم العصا السحرية"*

توماس ليونارد (١٩٥٥_٢٠٠٣)
مدرب تنمية بشرية

إذا كان أحد أقاربك، أو صديقك، أو أي شخص تهتم لأمره لديه مشكلة صحية أو كان واقعًا في ورطة مالية أو غير سعيد في عمله أو مضغوطًا أو يعاني بسبب تحطم إحدى علاقاته، فاقد الثقة في ذاته، يعاني مشاكل عقلية أو يشعر بالإحباط تجاه حياته، فيمكنك أن تستخدم القوة غير المرئية للامتنان لمساعدته بشأن صحته وحالته المادية وسعادته.

لكي تلوح **بعصاك السحرية** من أجل صحة شخص آخر، تخيل أن صحة هذا الشخص قد استعيدت بالكامل، وقل الكلمة السحرية، *شكرًا*، وأنت مبتهج من القلب لتعرف أنباء أنه قد تعافى مرة أخرى. يمكنك أن تتخيل الشخص يتصل بك ليخبرك بهذا الأمر أو تتخيله يخبرك شخصيًا، وترى وتشعر بالفعل برد فعلك. عندما تستطيع الشعور بالامتنان الآن كما ستشعر به عندما تسمع أنباء أن الشخص قد تعافى تمامًا، فإن هذا سيضمن لك أن امتنانك سيصل إلى أعلى مستويات الصدق والقوة.

لكي تلوح **بعصاك السحرية** لمساعدة شخص تحبه على كسب المزيد من المال، اتبع التمرين نفسه، وكن ممتنًا كما لو أنه حصل على المال الذي يحتاج إليه على الفور. تخيل أنه استرد ماله بالكامل، وأنك تقول الكلمة السحرية، *شكرًا*، لأنك تلقيت لتوك هذه الأنباء المدهشة.

إذا كان هناك شخص تعرفه يمر بأوقات عصيبة، ولكنك لا تعرف ماذا يريد بالضبط، أو إذا كان يريد المساعدة في أكثر من جانب من حياته،

إذن يمكنك أن تتبع التمرين نفسه وتلوح **بعصاك السحرية** عن طريق تقديم الشكر من أجل سعادة هذا الشخص، أو من أجل صحته وماله وسعادته معًا.

اليوم، اختر ثلاثة أشخاص تهتم لأمرهم وهم الآن في حاجة إلى الصحة أو المال أو السعادة أو الثلاثة معًا. أحضر صورة لكل منهم إذا كانت لديك واحدة، واجعل الصورة أمامك بينما تؤدي هذا التمرين.

أحضر صورة الشخص الأول، وأمسك بها في يديك، ثم أغمض عينيك، ولمدة دقيقة واحدة تصور نفسك تتلقى الأنباء بأن هذا الشخص قد استرد بشكل كامل ما يحتاج إليه. ومن الأسهل أن تتصور نفسك تتلقى هذه الأنباء بدلًا من أن تتصور على سبيل المثال شخصًا مريضًا يتعافى ثانية أو شخصًا مكتئبًا يستعيد سعادته أو شخصًا متعسرًا ماديًّا تصبح لديه وفرة من المال. وسوف تشعر بالمزيد من المتعة والامتنان إذا شاركت بنفسك في هذا التصور.

افتح عينيك، ومع الصورة التي لا تزال في يديك، قل الكلمة السحرية، *شكرًا*، ببطء لمدة ثلاث مرات من أجل استعادة هذا الشخص لصحته أو ثرائه أو سعادته أو أيًا كان ما يحتاج إليه:

*شكرًا، شكرًا، شكرًا من أجل*
*اسم الشخص ____ صحة أو ثراء أو سعادة.*

وعندما تنتهي من هذا الشخص، تحول إلى الشخص التالي واتبع الخطوتين نفسيهما حتى تنتهي من تمرين **العصا السحرية** عن طريق تمني الصحة والثراء والسعادة لكل من تحب.

يمكنك أيضًا أن تستخدم هذا التمرين الفعال عندما تسير في الشارع أو تمضي في يومك وتقابل شخصًا يبدو واضحًا عليه أنه يفتقر إلى السعادة والصحة والمال. تخيل أن لديك **عصا سحرية** وتلوح بها في عقلك عن طريق تقديم شكرك الصادق من أجل ما لديه من مال وصحة وسعادة، واعلم أنك قد فعَّلت بذلك قوة حقيقية من الطاقة.

إن استخدام الامتنان لمساعدة أي شخص آخر من أجل صحته، ماله أو سعادته هو أعظم أفعال الامتنان التي يمكن أن تؤديها، ومن الأمور الرائعة لهذا الأمر هي أن الصحة، المال والسعادة التي تتمناها للآخرين، تجلبها لنفسك أيضًا.

# تمرين سحر الامتنان رقم ٢٤

## *العصا السحرية*

١. **عد ما لديك من نعم،** أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا، شكرًا، شكرًا*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. اختر **ثلاثة** أشخاص تهتم لأمرهم وتحب أن تساعدهم في اكتساب المزيد من الصحة أو المال أو السعادة أو الثلاثة معًا.

٣. إذا كانت معك صور لهؤلاء الأشخاص فأحضر واحدة لكل منهم واجعلها أمامك بينما تؤدي تمرين **العصا السحرية.**

٤. أحضر صورة كل منهم على حدة وأمسك بها في يدك. أغمض عينيك وتخيل لدقيقة واحدة أن هذا الشخص قد استرد بالكامل صحته وماله وسعادته، وأنك تتلقى أنباء عن هذا الأمر.

٥. افتح عينيك، وبينما لا تزال الصورة في يدك، قل الكلمة السحرية ببطء: "*شكرًا، شكرًا، شكرًا من أجل منح __اسم الشخص__ صحة أو مالاً أو سعادة.*

٦. عندما تنتهي من أداء التمرين مع شخص منهم، انتقل إلى الشخص الآخر، واتبع الخطوتين نفسيهما حتى تنتهي من تمرين **العصا السحرية** مع الأشخاص الثلاثة.

٧. قبل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمة السحرية، *شكرًا*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

*اليوم ٢٥*

# استدعِ السحر

*"الحياة مليئة باللعب ... نحن في حاجة للعب لكي نعيد اكتشاف السحر من حولنا"*

فلورا كولاو (ولدت في عام ١٩٥٤)
كاتبة ومعالجة

تمريــن اليوم، **استـدعِ السـحر**، هو واحد من تماريـنــي المفضلة؛ لأنه يمثل لعبة تلعبها مع الحياة، وهي لعبة مليئة بالمتعة!

تخيل أن الحياة بها كل ما تتمناه، وأنك تريد أن تحصل على كل ما تريده فيهــا. ولأن الحياة لا يمكنها أن تسير إليك لتعطيك ما تريد، فإنها تمتلك إشــارات وعلامــات لمساعدتك علــى تحقيق أحلامك، فيجــب أن تشعر بالامتنــان لتحقــق أحلامك؛ لذا، نجدها تلعب دورهــا في هذه اللعبة عن طريـق منحك إشارات شخصية لتذكرك بــأن تكون ممتنًّـا. إنها تستخدم الأشخاص والظروف والأحداث المحيطة بك في يومك كإشارات تنبهك إلى أن تكون ممتنًّـا، فالأمر يسير على هذا النحو:

إذا سمعت صفارة سيارة الإسعاف، فإن الإشارة السحرية التي ترسلها لك الحياة هي أن تكون ممتنًّا لما لديك من صحة رائعة. إذا رأيت سيارة الشرطة، فإن الإشارة السحرية التي ترسلها لك الحياة هي أن تكون ممتنًّا لما تتمتع به من أمان وسلامة. إذا رأيت شخصًا يقرأ الجرائد، فإن الإشارة السحرية هي أن تكون ممتنًّا للأخبار الجيدة.

إذا أردت أن تغير وزن جسدك، ورأيت شخصًا آخر يتمتع بوزنك المثالي، فإنها إشارة سحرية لك من الحياة لأن تكون شاكرًا لوزنك المثالي. إذا أردت شريك حياة محبًّا، وترى زوجين يحبان بعضهما بشدة، فإنها إشارة سحرية لك لكي تكون ممتنًّا لشريك حياتك المثالي. إذا أردت أن تكون لديك عائلة، ورأيت أطفالًا، فافهم الإشارة السحرية وكن ممتنًّا لنعمة الأطفال. عندما تمر بالبنك الذي تتعامل معه أو ماكينة الصرف الآلي، فإنها إشارة سحرية لك لكي تكون ممتنًّا لنعمة المال الوفير. عندما تصل إلى منزلك، فإن هذا يمثل إشارة سحرية لك لكي تكون ممتنًّا لمنزلك، وعندما يتصل بك أحد الجيران ليدعوك على تناول القهوة معه، أو عندما تلوح لأحد الجيران وأنت تمر بالشارع، فإن هذه إشارة سحرية لك لكي تكون ممتنًّا لما لديك من جيران.

إذا تصادف أن رأيت إحدى رغباتك المادية الموجودة في قائمتك مثل ما تحلم به من منزل، سيارة، دراجة بخارية، حذاء أو جهاز كمبيوتر، فإن هذا بالطبع يمثل إشارة سحرية لك من الحياة لكي تكون ممتنًّا لرغبتك *الآن!*

عندما تبدأ يومًا جديدًا، ويقول لك شخص: "صباح الخير"، فإن هذه إشارة سحرية لك لكي تكون ممتنًّا لهذا الصباح المليء بالخير. إذا قابلت شخصًا يشعر فعلًا بالسعادة، فإن هذه إشارة سحرية لك لكي

تكون ممتنًّا لشعور السعادة. وإذا سمعت شخصًا آخر يقول *شكرًا*، في أي وقت وفي أي مكان، فإن هذه إشارة سحرية لك لتقول *شكرًا!*

هناك عدد لانهائي من الطرق المبدعة التي تستدعيك بها الحياة على نحو عجيب لكي تكون ممتنًّا في أثناء ممارسة أنشطتك اليومية. لا يمكنك أبدًا أن تخطئ فهم أية إشارة سحرية أو أن تحصل على الإشارة الخطأ؛ لأن ما تفكر أن هذه الإشارة من أجله، ستكون محقًّا بشأنه! الحياة تستخدم قانون الجذب لتستدعيك على نحو عجيب، وكذلك أنت دائمًا تجذب إليك إشارات محددة تحتاج إليها لكي تكون ممتنًّا من أجلها في هذا الوقت بالتحديد.



تمرين **استدعِ السحر** أصبح لعبتي التي أمارسها بشكل يومي، ومع كثرة الممارسة، صرت الآن أرى تلقائيًّا جميع الإشارات السحرية التي تمنحني إياها الحياة، كما أنني أشعر بالامتنان لكل منها. وهذه الإشارات لا تتوقف أبدًا عن إسعادي وإدهاشي بالطريقة التي تجد بها الحياة طرقًا جديدة لتنبيهي لأن أُفعِّل سحر الامتنان!

عندما أتلقى مكالمة هاتفية من أحد الأصدقاء أو الأقارب، فإن هذه إشارة لي لكي أكون ممتنة له. عندما يقول شخص لي: "إنه يوم رائع" فإن هذه إشارة لي لكي أكون ممتنة من أجل هذا الطقس الجميل الذي أعيش فيه، ومن أجل يوم رائع آخر حصلت عليه. إذا تعطل أحد الأجهزة، فإن هذه إشارة لي لأن أكون ممتنة من أجل جميع أجهزتي التي تعمل على نحو مثالي. إذا كان هناك نبات في حديقتي حالته سيئة، فإن هذه إشارة لي لكي أكون ممتنة لجميع النباتات الموجودة في حديقتي بحالة جيدة. عندما أجمع رسائل البريد الخاصة بي، فإن هذا إشارة لي لكي أكون ممتنة لخدمة البريد وللحصول على شيكات غير متوقعة. عندما يقول

شخص ما إن عليه الذهاب إلى ماكينة الصرف الآلي، أو أرى طابورًا عند الماكينة، فإنها إشارة لي لأكون ممتنة لنعمة المال. إذا كان هناك شخص أعرفه يعاني وعكة صحية، فإن هذه إشارة لكي أكون ممتنة لنعمة الصحة التي نتمتع بها أنا وهو. عندما أفتح ستائري في الصباح وأرى اليوم الجديد، فإن هذه إشارة لي لكي أكون ممتنة من أجل هذا اليوم الرائع من بدايته.

وعندما أسدل ستائري في الليل، فإنها إشارة لي لكي أكون ممتنة لهذا اليوم الرائع الذي مررت به.

لكي تلعب اليوم لعبة **استدعاء سحر الامتنان**، فكل ما عليك فعله هو أن تنتبه بشكل كاف للحصول على سبع إشارات سحرية من الحياة في أثناء اليوم، وأن تقدم شكرك على كل منها. على سبيل المثال، إذا رأيت شخصًا يتمتع بالوزن المثالي الذي تريده، قل: "*شكرًا، شكرًا، شكرًا من أجل نعمة الوزن المثالي!*". لا يمكنك أبدًا أن تكون مفرطًا في أداء الامتنان؛ لذا، يمكنك أن تختار أن تؤدي المزيد، وإذا أردت يمكنك أن تحاول الاستجابة لأي قدر تستطيع أداءه من الإشارات السحرية في يوم واحد. إذا كنت تمارس تمارين سحر الامتنان اليومية على مدار الأربع والعشرين يومًا الماضية، فإنك ستصل إلى مستوى يمكنك من الانتباه بشكل كافٍ لملاحظة الإشارات التي تمنحك إياها الحياة. إحدى المزايا المتعددة للقوة السحرية للامتنان هي أنها توقظك، وتجعلك أكثر وعيًا وانتباهًا. وكلما كنت أكثر وعيًا وانتباهًا، صرت أكثر امتنانًا، واستطعت أن تجذب إليك أحلامك بشكل أسهل.

# تمرين سحر الامتنان رقم ٢٥

## *استدعاء سحر الامتنان*

١. **عد ما لديك من نعم:** أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا، شكرًا، شكرًا*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. اليوم، كن منتبهًا لما يحدث حولك، ولاحظ على الأقل **سبع** إشارات تدعو للامتنان من الأحداث التي تمر بها في يومك. على سبيل المثال، عندما ترى شخصًا يتمتع بالوزن المثالي الذي تريده، قل: "*شكرًا من أجل وزني المثالي!*"

٣. قبل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمة السحرية، *شكرًا*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

*اليوم* ٢٦

# حول أخطاءك إلى نِعَم كالسحر

"حول جراحك *إلى* حكمة"

أوبرا وينفري (ولدت في عام ١٩٥٤)
شخصية إعلامية وسيدة أعمال

كل خطأ صغير يحمل نعمة متخفية. تمرين سحر الامتنان الخاص باليوم سيثبت ذلك؛ لأنك على وشك اكتشاف أن هناك بالفعل منحًا لا حصر لها مخبأة في كل خطأ تقع فيه!

فالطفل يرتكب العديد من الأخطاء في أثناء تعلمه ركوب دراجته الصغيرة أو تعلمه الكتابة، ونحن لا نُعمِل تفكيرنا في ذلك لأننا نعرف أنه من خلال أخطائه سيتعلم، وفي النهاية سيتقن ما يحاول فعله. إذن، لماذا يقسو البالغون على أنفسهم عندما يرتكبون خطأ ما؟ القاعدة نفسها التي تنطبق على الأطفال تنطبق *عليك* أيضًا. جميعنا نرتكب أخطاء، وإذا لم نتعرض لهذه الأخطاء فلن نتعلم أبدًا أي شيء، ولن نكبر ونصبح أكثر ذكاء وحكمة.

نحن نمتلك الحرية لصنع خياراتنا، وهذا يعني أننا لدينا الحرية لارتكاب الأخطاء. الأخطاء يمكن أن تؤلم، ولكن إذا لم نتعلم من الأخطاء التي نرتكبها، فإن الألم الذي عانيناه بسبب هذا الخطأ سيكون بلا مقابل. في الواقع، وفقًا لقانون الجذب، سنرتكب الخطأ نفسه مرارًا وتكرارًا، حتى تؤلمنا عواقبه بشدة، ومن ثم نتعلم منه في نهاية الأمر! هذا هو السبب وراء لماذا تؤلم الأخطاء - حتى نتعلم *فعلًا* منها ولا نرتكبها مرة أخرى.

لكي تتعلم من خطئك، عليك في البداية أن تعترف به، وهذا ما لا يفعله العديد من الأشخاص؛ لأنهم عادة ما يلومون آخرين على أخطاءٍ *ارتكبوها هم*.

دعنا نتخيل هذا السيناريو، حيث أوقفتك الشرطة على جانب الطريق بسبب تجاوزك السرعة المحددة وتكبدت غرامة من أجل ذلك. بدلًا من تحمل مسئولية حقيقة أنك تقود سيارتك بسرعة أكبر من المسموح بها، فإنك تلوم الشرطة لأنها تختبئ بين الأشجار الصغيرة على الطريق السريع، فلا نستطيع رؤيتها. إنهم يمتلكون أجهزة رادار، ومن ثم لن تكون لدينا أية فرصة للهرب. ولكن الخطأ خطؤنا؛ لأننا من اخترنا أن نسير على هذه السرعة.

المشكلة في إلقاء أخطائنا على الآخرين هو أننا سنستمر في المعاناة من الألم والعواقب الناتجة عن أخطائنا، دون أن نتعلم منها! وسوف نجذب لأنفسنا ارتكاب الخطأ مرة ثانية.

أنت بشر، سوف ترتكب الأخطاء، وهذا في الواقع من أفضل الأشياء التي تميز البشر، ولكن لابد أن تتعلم من أخطائك، وإلا ستُحمل حياتك الكثير من الألم غير المفيد.

**كيف تتعلم من أخطائك؟ الإجابة تكمن في الامتنان!**

لا يهم كيف يبدو شيء ما سيئًا، هناك دائمًا العديد من الأشياء التي تشعر بالامتنان من أجلها. عندما تنظر إلى كم الأشياء التي تستطيع أن تكون ممتنًّا لها في أخطائك، ستحول على نحو عجيب الخطأ إلى العديد من النعم. الأخطاء تجلب المزيد من الأخطاء، والنعم تجلب المزيد من النعم - أيهما تفضل جذبه؟

اليوم، فكر في خطأ ما ارتكبته في حياتك. لا يهم ما إذا كان صغيرًا أم كبيرًا، ولكن اختر خطأ لا يزال يؤلمك عندما تفكر فيه. ربما فقدت أعصابك مع شخص قريب منك ولم تنصلح العلاقة منذ ذلك الوقت. وربما وضعت ثقة عمياء في شخص ما ثم خدعت، ربما طلب منك أن تحمي شخصًا ما، وبسببه انتهت بك الحال بالوقوع في ورطة. ربما تختار العرض الأرخص سعرًا عند شراء شيء ما، وسار الأمر على غير ما يرام وكلفك ذلك مزيدًا من النقود. ربما اعتقدت أنك اتخذت القرار الصائب بشأن شيء ما، ولكن النتائج جاءت عكسية تمامًا.

بمجرد أن تختار خطأ لتحوله على نحو عجيب إلى نِعم، ابحث عن الأشياء التي يمكن أن تكون ممتنًّا لها. لكي أساعدك، يمكنك أن تطرح على نفسك هذين السؤالين:

ماذا تعلمت من هذا الخطأ؟

ما الأشياء الجيدة التي خرجت بها من هذا الخطأ؟

أهم الأشياء التي يمكن أن تكون ممتنًّا لها في كل خطأ هي تلك الأشياء التي تعلمت منها. وأيًا ما كان الخطأ، هناك دائمًا العديد من الأشياء

الجيـدة التي خرجت بها منه وغيرت مستقبلك إلى الأفضل. فكر في هذا الخطـأ بتـأنٍّ شديد، وانظر ما إذا كان يمكنك أن تجد عَشْرَ نِعَم يمكن أن تكـون ممتنًّا من أجلهـا أم لا. كل نعمة تجد لها قوة عجيبة. اكتب قائمتك في مفكرة الامتنان الخاصة بك أو على حاسوبك.

دعنـا نأخذ مثـال إيقاف الشرطـة لك لأنـك تتجاوز السرعـة المحددة وتكبدك غرامة:

١. *أنـا ممتـن للشرطة لأنها تريد حمايتي من إيـذاء نفسي؛ لأنه على أية حال، هذا هو ما تحاول فعله.*

٢. *أنا ممتن للشرطة لأنني إذا كنت صادقًا مع نفسي، فقد كنت أفكر في أشياء أخرى ولم أكن أركز على الطريق.*

٣. *أنا ممتن للشرطة لأن من الحماقة أن أضع نفسي في مخاطرة لتجاوز السرعة المحددة بعجلات في حاجة إلى الاستبدال.*

٤. *أنـا ممتن للشرطـة من أجـل صفـارات الإنـذار؛ لأن إيقافي بجانب الطريـق أثر فيَّ وسيجعلني فيما بعـد أنتبه لسرعتي وأقود بحذر أكبر في المستقبل.*

٥. *أنـا ممتن للشرطة لأنه بشكل ما انتابتني فكرة مجنونة بأنني أستطيع تجـاوز السرعة المحددة دون الإمساك بـي، ودون تعريض نفسي إلى الخطـر. جدية الشرطـة جعلتني أواجـه حقيقة أنـنـي أعرض نفسي والآخرين لخطر محقق.*

٦. *أنـا ممتن للشرطة لأنـه إذا فكرت في إمكانيـة تعرض عائلتي لخطر تجـاوز السرعة من قبـل أشخاص آخريـن، سأريد بالفعـل أن توقف الشرطة أي شخص يتجاوز السرعة المحددة.*

٧. *أنـا فعلًا ممتن للشرطة من أجل العمل الذي يبذلونه كل يوم من أجل ضمان سلامة جميع الأشخاص والعائلات التي تسير على الطريق.*

٨. *أنا ممتن للشرطة. فلابد أنهم يشهدون أحداثًا مؤثرة كل يوم، وكل ما يحاولون فعله هو حماية حياتي وحياة عائلتي.*

٩. *أنـا ممتن للشرطة لأنهم يريدون التأكد من أنني أصل إلى بيتي آمنًا، وأن ألقى عائلتي كما أفعل في المعتاد.*

١٠. *أنا ممتن للشرطة من أجل حمايتي من جميع العواقب الممكنة التي تمنعنـي من تجاوز السرعـة؛ فإيقاف الشرطة لي هـو أقل العواقب ضررًا، وربما تكون من أكبر النعم في حياتي.*

أحثـك بشدة على التفكير في أي خطـأ ارتكبته في حياتك ولا تزال تشعر باستياء تجاهـه، وفي الوقت الذي تختاره، اتبع هذا التمرين الرائع. فكر فـي الأمر، فمـن خلال خطأ واحد يمكنـك أن تملك القـوة لجلب العديد مـن النعم والمزايا! أهناك شيء آخر يضمـن لك الحصول على كل هذه المزايا؟

# تمرين سحر الامتنان رقم ٢٦

## حول أخطاءك إلى نِعَم على نحو عجيب

١. **عد ما لديك من نعم:** أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا، شكرًا، شكرًا*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. اختر خطأ **واحدًا** ارتكبته في حياتك.

٣. حاول أن تجد **عشر** نعم يمكنك أن تشعر بالامتنان لها نتيجة لهذا الخطأ، واكتبها.

٤. لمساعدتك على إيجاد هذه النعم، يمكنك أن تطرح على نفسك هذين السؤالين: *ماذا تعلمت من هذا الخطأ؟* و: *ما الأشياء الجيدة التي خرجت بها من هذا الخطأ؟*

٥. قبل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمة السحرية، *شكرًا*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

*اليوم ٢٧*

# المرآة السحرية

*"يتغير مظهر الأشياء وفقًا للعواطف، وهكذا نرى السحر والجمال فيها، بينما السحر والجمال داخل أنفسنا بالفعل"*

خليل جبران (١٨٨٣- ١٩٣١)
شاعر وفنان لبناني

يمكنك أن تقضي بقية حياتك تركض هنا وهناك في محاولة منك للسيطرة على العالم الخارجي بالشكل الذي تريد، أو مطاردة المشاكل الواحدة تلو الأخرى لحلها، أو التذمر بشأن بعض المواقف أو الأشخاص الآخرين، ومن ثم لن تنجح أبدًا في أن تعيش حياتك على أكمل وجه وأن تحقق جميع أحلامك. ولكن عندما تجعل سحر الامتنان أسلوبك في الحياة، فإن أي شيء في العالم المحيط بك سيتغير على نحو عجيب - ببساطة كبيرة. إن عالمك يتغير على نحو عجيب *لأنك* تغيرت، ومن ثم فإن ما تجذبه إليك تغير أيضًا.

في الكلمات الملهمة الصادرة عن "غاندي" وفي كلمات أغنية "مايكل جاكسون" *Man In The Mirror*، التي كان لها أثر كبير على الملايين من البشر، قُدمت رسالة من أكثر الرسائل فاعلية على مر العصور:

غيِّر الشخص الموجود في المرآة، وسيتغير عالمك.

إذا كنت تتبع تمارين سحر الامتنان الـ ٢٦ حتى هذه المرحلة، فقد تغيرت! وعلى الرغم من أنه في بعض الأحيان قد يكون من الصعب رؤية التغيرات التي تحدث في نفسك، فإنك ستشعر بالتغيير في مستوى سعادتك، كما سترى التغيير في تحسن ظروف حياتك والتغيرات العجيبة في العالم المحيط بك.

يمكنك أن تمارس القوة السحرية للامتنان من أجل عائلتك وأصدقائك، ومن أجل عملك، وحالتك المادية والصحية، ومن أجل تحقيق أحلامك، وحتى من أجل الأشخاص الذين تقابلهم كل يوم. ولكن الشخص الذي يستحق امتنانك أكثر من أي شخص آخر هو أنت.

عندما تكون ممتنًّا لكونك الشخص الموجود في المرآة، فإن مشاعر عدم الرضا أو الاستياء أو الإحباط أو أنك لست جيدًا بما يكفي، ستتلاشى تمامًا. ومع تلاشيها، فإن أي ظروف مثيرة لعدم الرضا أو الاستياء أو الإحباط ستختفي أيضًا من حياتك على نحو عجيب.

المشاعر السلبية تجاه ذاتك تسبب ضررًا هائلًا لحياتك؛ لأنها أعظم قوة من أية مشاعر أخرى لديك تجاه أي شيء أو أي شخص آخر. فأينما تذهب وأي شيء تفعل، ستصحب معك هذه المشاعر السلبية في كل دقيقة، وهذه المشاعر تنتقل إلى أي شيء تلمسه، وتعمل مثل

حجـر المغناطيس؛ حيث تجذب إليك المزيد مـن عدم الرضا والاستياء والإحباط في كل شيء تفعله.

عندما تكون ممتنًا *لما أنت عليه*، فإنك لن تجذب إليك سوى المواقف التي تجعلـك تشعر على نحو أفضـل تجاه نفسك. لابد أن تكون غنيًّا بالمشاعر الطيبة عن نفسك لكي تجلب لها خيرات الحياة؛ فامتنانك لذاتك يثريك!

*"مـن لديـه امتنان (لذاته) سيمنـح المزيد وسيكون لديـه الوفرة. ومن ليس لديه امتنان (لذاته)، فإنه حتى ما لديه سيسلب منه"*

لكي تؤدي تمرين **المرآة السحرية**، اذهب فورًا إلى المرآة. انظر مباشرة إلـى الشخص الموجود فيها، وبصوت عال، قـل الكلمة السحرية، شكرًا، مـن أعمـاق قلبك. اغنِ هذه الكلمـة أكثر من أية مـرة قلتها من قبل. قل *شكرًا* لأنك أنت هذا الشخص! قل *شكرًا* لكل شيء تتصف به شخصيتك! قـل *شكرًا*، على الأقـل، بالقدر نفسه من الشعور الـذي أحسست به وأنت تقولها لأي شخص أو شيء آخر! كن ممتنًا *لذاتك* كما هي!

استمر في أداء تمرين **المرآة السحرية** عن طريق الشعور بالامتنان لهذا الشخـص الرائع الموجود فـي المرآة لبقية اليوم، وقـل الكلمة السحرية *شكرًا* في كل مرة تنظر فيها إلى نفسك في المرآة. وإذا لم تكن في موضع يمكنـك من قول الكلمة السحرية بصوت عال في وقت ما، إذن يمكنك أن تقولهـا في عقلك. وإذا كنت *شجاعًا فعـلًا*، فيمكنك أن تنظر إلى **المرآة السحرية** وتقول ثلاثة أشياء عن نفسك تشعر بالامتنان لها.

إذا حـدث في المستقبل وشعـرت بأنك تقسو على ذاتـك لأي سبب كان، فستعرف أنه عليك أن تمنح امتنانك للشخص الذي يستحقه أكثر من أي شخص آخر - الشخص الموجود في المرآة!

عندمـا تكون ممتنًا، لـن تلوم ذاتك عندمـا ترتكب خطـأ. وعندما تكون ممتنًا، لن تنتقد نفسك عندما لا تكون مثاليًا. وعندما تكون ممتنًا لذاتك، تكون سعيـدًا وسوف تصبح حجر المغناطيس الذي يجذب إليه أشخاصًا سعـداء، مواقف سعيدة وظروفًا رائعة تحيط بك أينما ذهبت وأيًا كان ما تفعـل. عندمـا تستطيع أن ترى سحر الشخص الموجـود في المرآة، فإن عالمك كله سيتغير!

# تمرين سحر الامتنان رقم ٢٧

## *المرآة السحرية*

١. **عـد ما لديك من نعم؛** أعد قائمة بعشـر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا، شكرًا، شكرًا*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع.

٢. اليـوم، في كل مرة تنظر فيها إلى نفسك في المرآة، قل *شكرًا*، واعنِ هذه الكلمة أكثر من أي مرة قلتها من قبل.

٣. إذا كنت شجاعًا فعلًا، بينما تنظر إلى المرآة، قل **ثلاثة** أشياء تشعر بالامتنان لها في ذاتك.

٤. قبـل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمـة السحرية، *شكرًا*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

*اليوم ٢٨*

# تذكر سحر الامتنان

*"هذا هو سر السحر. عليك أن تعلم أنه لا يزال هنا، حولنا، وإلا سيبقى غير مرئي لك"*

تشارلز دو لينت (ولد في عام ١٩٥١)
كاتب وموسيقي شعبي هولندي

كل يوم هو يوم فريد؛ فلا يوجد يوم يشبه آخر. والأشياء الجيدة التي تحدث كل يوم دائمًا مختلفة ودائمًا متغيرة؛ لذا عندما **تتذكر سحر الامتنان** من خلال عَدّ نعم الماضي، أيًا ما كان عدد المرات التي تفعل فيها ذلك، فإنه سيكون مختلفًا في كل مرة. وهذا سبب واحد فقط من الأسباب التي تجعل هذا التمرين الدائم هو الأكثر فاعلية من أجل الحفاظ على سحر الامتنان في حياتك. أيًا ما كانت رغباتك الآن، أو أيًا ما ستكون رغباتك في المستقبل، فإن هذا التمرين سيظل التمرين الأكثر فاعلية بالنسبة لحياتك كلها.

والطريقة الأسهل لكي تتذكر نعم الماضي هي أن تبدأ بتذكر بداية اليوم عندما استيقظت من النوم، وتعود إلى ذكريات يومك المخزنة في عقلك،

بينما تسترجع الأحداث الرئيسية التي تعرضت لها في الصباح والظهيرة والمساء وحتى الوقت الذي ذهبت فيه إلى فراشك من أجل النوم. عندما تسترجع نعم الأمس لا يجب أن يكون ذلك مرهقًا، فأنت فقط تجري مسحًا للأحداث البارزة في اليوم، وبينما تجري هذا المسح، ستجد أن النعم تظهر فجأة في عقلك.

يمكنك أن تبدأ هذا التمرين الخاص بسحر الامتنان عن طريق طرح هذا السؤال:

ما الأشياء الجيدة التي حدثت لي أمس؟

عندما تطرح أي سؤال، يبحث عقلك على الفور عن الإجابة. هل تلقيت أية أخبار جيدة؟ هل حققت أو حصلت على إحدى رغباتك على نحو عجيب؟ هل تلقيت مالًا غير متوقع؟ هل شعرت بالسعادة على نحو مميز؟ هل تلقيت رسالة من صديق لم تعرف عنه شيئًا منذ فترة طويلة؟ هل سار شيء على نحو رائع من أجلك؟ هل تلقيت مكالمة هاتفية أو رسالة إلكترونية رائعة؟ هل تلقيت مجاملة، أو عبر لك شخص عن تقديره لك؟ هل ساعدك شخص على حل مشكلة؟ هل ساعدت شخصًا؟ هل انتهيت من مشروع أو بدأت شيئًا جديدًا تشعر بالحماس تجاهه؟ هل تناولت طعامك المفضل أو شاهدت فيلمًا رائعًا؟ هل تلقيت هدية، حسمت موقفًا، أجريت اجتماعًا محفزًا، قضيت وقتًا طيبًا مع أحد الأشخاص، أجريت محادثة رائعة أو وضعت خططًا لشيء أنت تريده فعلًا؟

**تذكر السحر** واكتب قائمة بنعم الأمس على جهاز الكمبيوتر الخاص بك أو اكتبها في مفكرتك. أجرِ مسحًا على الأحداث البارزة في الأمس حتى تشعر بالإشباع لأنك استرجعت نعم هذا اليوم. قد تكون أشياء صغيرة

أو كبيـرة؛ لأننا هنا لا نتحدث عن حجم النعم، وإنما عن عدد النعم التي وجدتهـا وقدر الامتنان الذي تشعر به تجاه كل منها. بينما تتذكر، وتحدد كل هـذه النعم اشعـر بالامتنان، قل الكلمة السحرية مـن أجل كل نعمة- *شكرًا*.

عندمـا تريد أن تؤدي هذا التمريـن بعد اليوم، يمكنك أن تغير فيه، حيث تكتـب في بعض الأيـام النعم، وفي أيام أخرى تتذكر هـذه النعم وتقولها بصـوت عال أو في عقلك. يمكنك أن تعد قائمة سريعة بالنعم، أو يمكنك أن تعد قائمة أكثر تفصيلًا؛ حيث تذكر أسباب امتنانك لكل نعمة.

لا يوجـد رقم محدد للنعم التـي يجب عليك أن تجدها في الأمس؛ لأن كل يوم مختلف عن الآخر. ولكنني أستطيع أن أؤكد لك أن كل يوم من حياتك مليء بالنعم، وعندما تفتح عينيك لترى حقيقة ذلك، ستفتح قلبك لسحر الحياة، وستصبح حياتك مليئة بالوفرة والروعة.

*"مـن لديه امتنان سيمنـح المزيد، وستكون لديه وفـرة. ومن ليس لديه امتنان، فإن ما لديه أيضًا سيسلب منه"*

**تذكر سحر الامتنان - إنه موجود من أجلك!**

# تمرين سحر الامتنان رقم ٢٨

## *تذكر سحر الامتنان*

١. **عد ما لديك من نعم:** أعد قائمة بعشر نعم. اكتب *لماذا* أنت ممتن. أعد قراءة قائمتك وعندما تنتهي من قراءة كل نعمة قل *شكرًا، شكرًا، شكرًا*، واشعر بالامتنان لهذه النعمة قدر المستطاع. لقد كتبتَ ٢٨٠ نعمة على مدار الكتاب.

٢. **تذكر سحر الامتنان** عن طريق عد نعم الأمس، وكتابتها. اطرح على نفسك هذا السؤال: *ما الأشياء الجيدة التي حدثت لي أمس؟* أجرِ مسحًا على الأحداث البارزة أمس حتى تشعر بالإشباع؛ لأنك تذكرت وكتبت جميع نعم هذا اليوم.

٣. بينما تتذكر كل نعمة، قل في عقلك ببساطة الكلمة السحرية *شكرًا* من أجل هذه النعمة.

٤. بعد هذا اليوم يمكنك أن تؤدي هذا التمرين كقائمة مكتوبة أو بصوت عال أو في عقلك. يمكنك أن تعد قائمة سريعة بالأشياء التي شعرت بالامتنان من أجلها في الأمس، أو تعد قائمة أقصر ولكن أكثر تفصيلًا وتذكر أسباب امتنانك لهذه النعمة.

٥. قبل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أمسك **صخرة الامتنان** في يدك وقل الكلمة السحرية، *شكرًا*، من أجل *أفضل* شيء حدث لك في هذا اليوم.

# مستقبلك وسحر الامتنان

أنـت مـن يبني حياتـك، والامتنـان هو أداتـك السحرية لبنــاء حياة مذهلة. لقـد وضعت الآن أساسًا من خلال تماريـن سحر الامتنان، وعن طريـق أداة الامتنــان، تضيف المزيد من الأدوار لبنــاء حياتك. سترتقي بحياتـك إلــى أعلى وأعلى، حتى تلمس النجـوم. ليس هناك حد للارتفاع الذي يمكـن أن تصل إليه عن طريق الامتنان، كما ليس هناك حد لسحر الامتنان الذي تجربه. فهو مثل نجوم السماء، غير محدود!

*"التحدث بالامتنان لطف وذوق، والتعامل بالامتنان كرم ونبل، ولكن الحياة بالامتنان تعني لمس السماء"*

جوهانيس إيه. جيرتنر (١٩١٢- ١٩٩٦)
عالم، ورجل دين، وشاعر

الطريقـة المثالية للمضي قدمًا هي أن تحافظ على أساس الامتنان الذي وضعتـه، ثـم تستمر فـي البناء عليـه تدريجيًّا من خـلال تعميق شعورك بــه. كلمــا مارست الامتنان، زادت قدرتك على الشعـور به، ومن ثم تعمق شعورك به، وقَلَّ الوقت الذي تحتاج إليه لممارسته، كنصيحة لك:

إن ثلاثة أيام أسبوعيًّا من ممارسة تمرين **تذكر سحر الامتنان**، أو دمجه مع أي تمرينين آخرين تختارهما من تمارين سحر الامتنان، لابد أن يحافظ على الأساس الحالي الذي وضعته من الامتنان، ويبقي على بناء سحر الامتنان في حياتك لكي تستمر حياتك في أن تصبح أفضل. على سبيل المثال، يمكنك أن تختار أداء تمرين **تذكر سحر الامتنان** في أحد الأيام وتمرين **علاقات يغمرها السحر** في اليوم الثاني وتمرين **المال وسحر الامتنان** في اليوم الثالث.

كما أن أربعة أيام أسبوعيًّا من ممارسة تمرين **تذكر سحر الامتنان** أو دمجه مع ثلاثة تمارين أخرى من اختيارك، سوف يحافظ على امتنانك ويضاعف سحره.

وخمسة أيام أسبوعيًّا من ممارسة تمرين **تذكر سحر الامتنان** أو دمجه مع أربعة تمارين أخرى من اختيارك، يمكن أن يضاعف على نحو كبير سعادتك والسحر في جميع جوانب حياتك وظروفها.

أما ستة أو سبعة أيام أسبوعيًّا من ممارسة تمرين **تذكر سحر الامتنان** أو دمجه مع أي تمارين أخرى من اختيارك، فستجعل منك كيميائيًّا حقيقيًّا يستطيع تحويل أي شيء في حياته إلى منجم ذهب!

## *اقتراحات تمارين سحر الامتنان*

لكي تحافظ على استمرار سحر الامتنان في الجوانب المهمة في حياتك، مثل سعادتك، صحتك، علاقاتك، حياتك المهنية، مالك، والأشياء المادية التي تمتلكها، يمكنك أن تؤدي التمارين الخاصة بكل من هذه الجوانب مرة أسبوعيًّا. ولكن، إذا أردت أن *تضاعف* سحر الامتنان في

أي من جوانب حياتك، فينبغي أن تقدم المزيد من خلال التمرين الزائد للامتنان الخاص بهذا الجانب في حياتك لعدة أيام أسبوعيًّا. إذا لم تكن صحتك على ما يرام، فسوف تريد أن تؤدي تمارين سحر الامتنان الخاصة بصحتك كل يوم، إن لم يكن عدة مرات في اليوم الواحد.

الاقتراحات التالية سترشدك بسهولة إلى تمارين سحر الامتنان التي سيكون لها أقوى وأسرع تأثير في جانب معين من حياتك. اتبع التمارين المقترحة في الجانب ذي الصلة لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل، حيث تؤدي كل تمرين مقترح مرة أسبوعيًّا:

## *العلاقات*

**علاقات يغمرها سحر الامتنان** - *صفحة ٥٠*

**السحر يغمر الجميع** - *صفحة ١١١*

**أصلح علاقاتك بلمسة سحرية** - *صفحة ١٤٩*

**العصا السحرية** - *صفحة ٢١٣*

*(تمرين العصا السحرية يمكن أن يستخدم مع الأشخاص الذين تعرفهم باستخدام الصور، أو مع الأشخاص الذين لا تعرفهم بدون استخدام الصور).*

**المرآة السحرية** - *صفحة ٢٣٥*

**تذكر سحر الامتنان** - *صفحة ٢٤٠*

# الصحة



*(تمرين العصا السحرية يمكن أن يستخدم مع الأشخاص الذين تعرفهم باستخدام الصور، أو مع الأشخاص الذين لا تعرفهم بدون استخدام الصور).*



# المال



*(إذا لم تكن مارست تمرين مغناطيس المال من قبل، فتأكد من أنك أكملت جميع الخطوات مرة واحدة على الأقل. إذا كنت تكرر هذا التمرين، فيمكنك أن تقفز إلى الخطوة ٤)*

## *الحياة المهنية*

**المرآة السحرية ـ** صفحة ٢٣٥

**تذكر سحر الامتنان ـ** صفحة ٢٤٠

## رغباتك

**السحر يغمر الجميع ـ** صفحة ١١١

**اجعل جميع أحلامك حقيقة ـ** صفحة ١٣١

(إذا لم تكن مارست تمرين **اجعل جميع أحلامك حقيقة** من قبل، فتأكد من أنك أكملت جميع الخطوات مرة واحدة على الأقل. إذا كنت تكرر هذا التمرين، فيمكنك أن تقفز إلى الخطوة ٣).

أمام عينيك - صفحة ٢٠١

**العصا السحرية ـ** صفحة ٢١٣

**تذكر سحر الامتنان ـ** صفحة ٢٤٠

## صخرة امتنانك

يمكنك أن تجعل تمرين **صخرة الامتنان** جزءًا من حياتك اليومية، عن طريق الإبقاء على **صخرة الامتنان** إلى جوار سريرك، واستغلال الوقت الذي تذهب فيه إلى سريرك كمنبه لك لكي تكون ممتنًا لأفضل شيء حدث لك خلال اليوم. يمكنك أيضًا أن تحمل **صخرة الامتنان** في جيبك، وفي كل مرة تلمسها، تذكر أن تفكر في شيء تشعر بالامتنان من أجله.

## *السحر يغمر الجميع*

يمكنك أيضًا أن تستخدم تمرين **السحر يغمر الجميع** كجزء من حياتك اليومية. إلى جانب غمر جميع الأشخاص الذين يخدمونك بسحر الامتنان، هناك العديد من الطرق للاستمرار في استخدام هذا التمرين. يمكنك أن تغمر أي شخص وأي شيء بسحر الامتنان! إذا كان رئيسك في العمل حاد الطبع قليلًا فيمكنك أن تغمره سرًّا بسحر الامتنان. ويمكنك أن تغمر أحد أفراد عائلتك أو شخصًا محببًا إليك بسحر الامتنان إذا كان في حالة مزاجية سيئة، أو يمكنك أن تفعل ذلك مع أي شخص تقابله يكون في حاجة إلى بعض السحر في حياته. يمكنك أيضًا أن تضفي سحر الامتنان أينما ذهبت، وأن تغمر ببركة هذا السحر أطفالك أو نباتاتك أو حديقتك، طعامك وشرابك، حاسوبك أو بريدك قبل أن تفتحه، محفظتك، سيارتك، هاتفك قبل أن تجري أو تستقبل مكالمة هاتفية أو تغمر به أية أوضاع ترغب في تحسينها. الاستخدامات المتعددة لسحر الامتنان لا يحدها سوى خيالك!

# السحر لا ينتهي أبدًا

إنني أمارس الامتنان في كل يوم من أيام حياتي، وأصبح من غير المتصور بالنسبة لي قدرتي على العيش أيامًا، أو شهورًا أو سنوات دون ممارسة الامتنان بشكل ما كل يوم. لقد أصبح الامتنان جزءًا من شخصيتي، إنه متغلغل في خلاياي، كما أنه نمط مخزن في عقلي الباطن.

وإذا أخذتنا الحياة ونسينا ممارسة الامتنان، فإنه على مدار فترة من الوقت، سيتلاشى سحره. إنني أستخدم سحر الامتنان في حياتي كمرشد لي يمكنني من معرفة ما إذا كنت أمارس الامتنان بشكل كافٍ أم أنني في حاجة إلى ممارسة المزيد منه. كما أنني أرقب حياتي بعناية، وإذا وجدت أنني لا أشعر بالسعادة، أزيد من ممارستي للامتنان. وإذا بدأت بعض المشاكل الصغيرة في الظهور في جانب محدد من حياتي، فإنني على الفور أزيد من ممارسة تمارين سحر الامتنان الخاصة بهذا الجانب من حياتي.

لم تعد المظاهر المزيفة تعميني بعد الآن. وبدلًا من ذلك، صرت أبحث عن الخير الذي يمكن أن أكون ممتنة له في كل ظرف أواجهه، وأنا أعرف أن هذا الخير موجود. وحينها، مثل سحابة دخان صغيرة، يتلاشى على نحو عجيب أي شيء غير مرغوب فيه!

*"بدأت أقدم شكري على الأشياء الصغيرة، وكلما صرت أكثر شكرًا، زاد ما أحصل عليه من عطاء على نحو أكبر؛ ولذلك فإن ما تركز عليه يزداد، وعندما تركز على الخير في حياتك، فأنت تخلق المزيد منه. إن الفرص، والعلاقات وحتى المال تدفق في طريقي عندما تعلمت أن أكون ممتنة بغض النظر عما يحدث في حياتي"*

أوبرا وينفري (ولدت في عام ١٩٥٤)
شخصية إعلامية وسيدة أعمال

مـن خلال ممارسة الامتنـان، فأنت تستخدم قانونًا كونيًّـا لا يخطئ؛ إنه منحة رزقت بها في الحياة، وهو موجود من أجلك لكي تستخدمه وترتقي بحياتك.

## *الحياة وأنت*

هنـاك مستوى تستطيع الوصول إليه بالامتنـان يثمر عن وفرة غير *محدودة* في حياتك. والطريقة التي تصل بها إلى هذا المستوى من الامتنـان تكون من خلال علاقتك بخالق الحياة.

قد تميل إلى التفكير في الحياة على أنها شيء منفصل عنك، وعندما تفكر فيهـا، انظر إلـى أعلى في اتجاه السمـاء؛ فالحياة تتجلـي بالتأكيد في كل شـيء حولك، حيث تشعر بها من فوقك وتحتك وخلفك وعن جانبيك، إنها تتجلى في كل شيء وفي كل شخص؛ وهذا يعني أن الحياة موجودة *داخلك*.

*"كما على الأرض كذلك في السماء، وكما في السماء كذلك على الأرض.
بهذه المعرفة وحدها يمكنك أن تصنع المعجزات"*

اللوحة الزمردية (٥٠٠٠ – ٣٠٠٠ ق. م تقريبًا)

عندما تفهم أن الحياة موجودة *داخلك*، وأنها بطبيعتها خلقت من *أجلك*، لكي تُمنَح فيها *المزيد* من السعادة، *المزيد* من الصحة، *المزيد* من الحب، *المزيد* من الجمال و*المزيد* من كل شيء *تريده*، فإنك حينها ستشعر بصدق امتنانك للحياة من أجل كل شيء تتلقاه فيها. وستقيم بينك وبينها علاقة خاصة.

وكلما زاد الامتنان الصادق الذي تشعر به تجاه الحياة لكل ما تتلقاه فيها، ستزداد علاقتك بها قربًا - وحينها ستصل إلى مستوى الوفرة غير *المحدودة* من سحر الامتنان.

ستفتح قلبك وعقلك عن آخرهما لتتلقى سحر الامتنان، ومن خلال ذلك ستلمس حياة كل شخص تجمعك علاقة به. ستصبح صديقًا للحياة. ستصبح قناة تعبر من خلالها نعم غير محدودة إلى الأرض. عندما تنهض وأنت قريب منها، وعندما تشعر داخلك بقربك من الحياة، فمنذ هذه اللحظة وصاعدًا، سيصبح كل ما تتمنى في متناول يديك.

## *الامتنان هو الإجابة*

الامتنان هو علاج العلاقات الصعبة أو المحطمة، نقص الصحة أو المال والشقاء. فالامتنان يزيل الخوف والقلق والحزن والإحباط، ويجلب لك السعادة والوضوح والصبر والطيبة والتعاطف والتفهم وراحة البال. والامتنان يجلب لك حلولًا لما تواجهه من مشاكل ويجلب لك الفرص، وهو وسيلتك لتدرك أحلامك.

الامتنان يكمن خلف كل نجاح، كما أنه يفتح لك الباب على أفكار واكتشافات جديدة، كما أثبت ذلك العالمان العظيمان "نيوتن"

و"أينشتاين". تخيل لو أن كل عالم سار على خطاهم، سيتقدم العالم نحو آفاق جديدة من التفهم والنمو والتطور، ستنكسر الحدود القائمة، ونصل إلى اكتشافات مغيرة للحياة في مجالات التكنولوجيا والفيزياء والطب وعلم النفس والفضاء وفي كل مجال علمي.

إذا صار الامتنان مادة إلزامية في المدارس، سنرى جيلًا من الأطفال يرتقون بحضارتنا من خلال الوصول إلى اكتشافات وإنجازات مذهلة وحل الخلافات وإنهاء الحروب ونشر السلام في العالم كله.

والأمم التي ستقود العالم كله في المستقبل هي تلك الأمم التي يكون قادتها وأهلها أكثر امتنانًا. فامتنان الشعوب يؤدي إلى ازدهار بلادهم وغناها، كما سيثمر عن انخفاض معدلات الأمراض إلى حد كبير وارتقاء العمل والإنتاج ونشر السعادة والسلام في أمتهم. سيختفي الفقر، ولن يكون هناك شخص واحد جائع؛ لأن الأمة الممتنة لا يمكن أن تسمح أبدًا بحدوث ذلك.

كلما زاد عدد الأشخاص الذين يكتشفون القوة السحرية للامتنان، ستكتسح هذه القوة سريعًا باقي أنحاء العالم وتتسبب في ثورة امتنان.

## *اصحب معك سحر الامتنان*

اصحب معك سحر الامتنان أينما تذهب. واجعل سحر الامتنان يتغلغل في جميع عواطفك ومواجهاتك وأفعالك ومواقف حياتك لتجعل جميع أحلامك حقيقة. في المستقبل، إذا واجهتك الحياة بمواقف صعبة تظن أنك لا تستطيع السيطرة عليها، وتشعر بالحيرة فيما تفعل، بدلًا من الخوف والقلق، تحول إلى سحر الامتنان وكن ممتنًا من أجل *كل شيء*

آخـر في حياتك. عندما تشكر عن عمد الخيـر الموجود في حياتك، فإن الظروف المحيطة بالموقف الصعب ستتغير كالسحر.

*"إنا هديناه السبيل إما شاكرًا وإما كفورًا"*

القرآن الكريم (سورة الإنسان، آية ٣)

قل الكلمة السحرية، شكرًا. قلها عاليًا، اصرخ بها من فوق سطح منزلك، اهمس بها إلى نفسك، قلها في عقلك أو اشعر بها في قلبك، ولكن أينما تذهب منذ هذا اليوم وصاعدًا، اصحب معك الامتنان وقوته السحرية.

لكي تمتلك حياة مليئة بسحر الامتنان تغمرها الوفرة والسعادة، فإن الإجابة على شفتيك، إنها داخل قلبك، وهي مستعدة، وفي انتظارك لتجلب *السحر!*

*روندا بايرن*

الجسم / العقل/ الروح

# كلمة واحدة
# تغير كل شيء

على مدى أكثر من عشرين قرنًا، حيَّرت وأربكت الكلمات الموجودة في نصوص الحكمة القديمة جميع قارئيها تقريبًا، الذين أساءوا فهمها. فقد أدرك فقط عدد قليل من الناس على مدار التاريخ أن الكلمات تمثل أحجيّة، وأنه بمجرد أن تحل هذه الأحجية - بمجرد أن تكتشف اللغز - سيظهر عالم جديد أمام عينيك.

في هذا الكتاب، تكشف روندا بايرن هذا الإدراك للعالم المغير للحياة. ثم، في رحلة أسطورية مدتها 28 يومًا، تعلمك كيفية تطبيق هذا الإدراك في حياتك اليومية.

فبغض النظر عن شخصيتك، وبغض النظر عن مكانك، وبغض النظر عن ماهية ظروفك الحالية، سيغير هذا الكتاب حياتك بأكملها!

للمزيد من المعلومات حول هذا *الكتاب*
تفضل بزيارة الموقع www.thesecret.tv


ISBN 628-1072-08-490-5
6 281072 084905
282206317

